कदम ऐसे बढ़ाएँ

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

1221

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

कद ऐसे बढ़ाएँ

(कद वृद्धि एवं अंग-प्रत्यंगों को सुडौल, सुविकसित बनाने के उपाय)

❀

सम्पादक :
डा० चमनलाल गौतम
पूर्व सम्पादक—युग संस्कृति, जीवनयज्ञ
रचयिता—मन्त्र महाविज्ञान, तन्त्र महाविज्ञान, उपासना महाविज्ञान, शिव रहस्य, देव रहस्य, मंत्र योग, मंत्र शक्ति से रोग-निवारण विपत्ति निवारण, कामना सिद्धि, प्राणायाम के असाधारण प्रयोग, योगासन से रोग निवारण, सूर्य नमस्कार से रोग निवारण आदि

❀

प्रकाशक :
संस्कृति संस्थान
ख्वाजा कुतुब (वेद नगर) बरेली-२४३००१ (उ० प्र०)

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

प्रकाशक :
डा० चमनलाल गौतम
संस्कृति संस्थान
ख्वाजा कुतुब, (वेद नगर)
बरेली-२४३००१ (उ० प्र०)

शाखा :
गली सेठ भीक चन्द, मथुरा.

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

लेखक :
कविराज दाऊदयाल गुप्त
रजिस्टर्ड मेडीकल प्रेक्टिशनर

सम्पादक:
डा० चमनलाल गौतम

प्रथम बार १९७५
सर्वाधिकार: प्रकाशकाधीन

मुद्रक :
सस्ता साहित्य प्रेस,
मथुरा.

मूल्य: ढाई रुपए

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

दो शब्द

शरीर के कद का बढ़ाव-घटाव उसके नियमित-अनियमित पोषण पर निर्भर करता है। शरीर में सात धातुओं का होना माना गया है—रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा और शुक्र यदि वे सहज रूप से बनते रहें तो शरीर के सभी अंग समान रूप से विकसित होते रहेंगे।

परन्तु, उनके सहज रूप से बने रहने के लिए स्वास्थ्य-सम्बन्धी नियमों का पालन आवश्यक है। शरीर और मन को शुद्ध रखते हुए रक्त-संचार की क्रिया नियमित रखने से ऐसा कोई विकार उत्पन्न नहीं हो पाता, जिससे अंगों का विकास रुकना सम्भव हो। इसलिए प्रस्तुत पुस्तक में सर्व प्रथम शरीर-शोधन की आवश्यकता पर बल देते हुए उससे सम्बन्धित क्रियाओं के विषय में भी प्रकाश डाला गया है।

शरीर को निरोग रखने के लिए मन का निर्विकार रहना अपेक्षित है। यदि मन में विकार है तो उसका प्रभाव शरीर पर भी पड़े बिना नहीं रहेगा। इसीलिए जो लोग बाह्य शोधन पर ध्यान देते हुए भी आन्तरिक शोधन पर ध्यान नहीं देते, उन्हें अनेक रोगों का सामना करना होता है। साथ ही अंग-प्रत्यंग का स्वाभाविक रूप से विकास न होने के कारण बेडौलपना आने लगता है।

और यह बेडौलपना ही असुन्दरता का प्रतीक है। जिस अंग की धातुओं का पोषण रुक जाता है, वही अंग संकुचित रह जाता है। यदि अंगों के समान रूप से पुष्ट होने का प्रयत्न किया जाता रहे तो कोई कारण नहीं कि शरीर को सुगठित न

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

रखा जा सके। लेखक ने इस विषय पर भी समुचित रूप से प्रकाश डालने का प्रयत्न किया है।

शरीर के समुचित विकास में आहार-विहार की गड़बड़ी भी व्यवधान उपस्थित किये बिना नहीं रहती। उसे दूर करने के लिए नियमित दिनचर्या आवश्यक होती है। इसलिए लेखक ने प्रातःकालीन शौच से सायंकालीन शयन पर्यन्त की दिनचर्या के विषय में प्रकाश डालने का समुचित प्रयत्न किया है।

जो लोग खान-पान ठीक नहीं रखते, समय की चिन्ता नहीं करते, परिश्रम से मुख छिपाते और दिवा शयन या रात्रि जागरण किया करते हैं, उनके वे सभी कार्य प्रकृति का उल्लंघन करने वाले माने जाते हैं। क्योंकि वे कार्य ही मनुष्य की बुद्धि को कुण्ठित कर विभिन्न रोगों की उत्पत्ति करते हैं। इसलिए साधक को उन कार्यों के न करने का परामर्श देते हुए लेखक ने उस विषय पर भी उचित निर्देश दिया है।

प्रस्तुत पुस्तक में उन सभी विषयों का पूर्ण रूप से उल्लेख किया गया है, जिनके द्वारा मनुष्य अपने कद की वृद्धि बहुत सहज रूप से स्वयं ही कर सके। हमें विश्वास है कि पाठकगण इसके द्वारा शरीर को हृष्ट पुष्ट और सुगठित बनाने में सफल होंगे।

—प्रकाशक

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

विषय-सूची

लम्बे कद का आकर्षण

छोटे कद में आकर्षण का अभाव ९
लम्बे कद से सभी क्षेत्रों में सफलता १०
योग-साधनों की उपयोगिता ११
शरीर के विकास में बाधा १२
भोजन का कद पर प्रभाव १३
धूम्रपान का प्रभाव १४
देह वृद्धि में बाधक मादक द्रव्य १५
शरीर वृद्धि में बाधक चित्त १६
क्रोध से धातुओं का दाह १७
वृद्धि में ईर्ष्या का व्यवधान १७
मन को शान्त रखने की आवश्यकता १८
शरीर के प्रति स्वयं का अत्याचार १९
प्रात:काल देर से उठने के कुपरिणाम २०
अनियमित आहार का कुप्रभाव २१
आहार से रस, रक्त आदि का निर्माण २१
आयुर्वेद का युक्ति संगत मत २३
मिथ्या विहार से वृद्धि में बाधा २५
घड़े में विष और अमृत का मिश्रण २५
व्यभिचार का बढ़ते हुए अंगों पर दुष्प्रभाव २६
वृद्धि-निरोध का कारण मिथ्या विहार २७
प्रकृति का सशक्त शासन २९

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

मनोविकारों का पनपना घातक ३०
आत्मा की सर्व शक्तिमानता ३०
रक्तसंचार की अधिकता से अंग-वृद्धि में सहायता ३१
रक्त-शोधन में श्वास क्रिया का भारी योगदान ३२
अंगों पर प्राण नियन्त्रण का अनुकूल प्रभाव ३३
अंगों का इच्छित घटाव-बढ़ाव ३४
प्राणक्रिया और प्राणायाम ३४
प्राणायाम के अभूतपूर्व लाभ ३५
अंगद का पांव और एकांग स्तम्भ प्राणायाम ३६
एकांग स्तम्भ प्राणायाम की विधि ३६
अभ्यासियों को आवश्यक चेतावनी ३७
कद विषयक दो निर्णायक घटक ३८
नलिका-विहीन ग्रन्थियाँ ३९
मनुष्य के गुण-सूत्र ३९
पुरखों की विरासत ४०
गुणसूत्रों के परिवर्तन से आकृति-परिवर्तन ४१
अविकसित रहने के अन्य अनेक कारण ४२
सिकुड़न में जकड़न ४३
प्रतिरोधात्मक उपाय ४४
शरीर को लेटकर तानने का अभ्यास ४६
खड़े होकर तानने का अभ्यास ४७
बैठ कर पांवों को तानना ४७
उक्त क्रियाओं में प्राणायाम का योग ४८
आत्म विश्वास से शरीर का विकास ४८
घर्षण से ऊर्जा की उत्पत्ति ४९
आत्म विश्वास की ऊर्जा और उसके मोड़ ५०

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

अंगों पर दौड़ का अनुकूल प्रभाव ५१
गदा, मुद्गर या तलवार घुमाने का अभ्यास ५२
हॉकी, फुटबाल आदि के खेल ५२
तैरने से शरीर का समुचित विकास ५३
हाथ-पाँव फैला कर सोना हितकर है ५३
चाल और व्यायाम ५४
शारीरिक परिश्रम के कार्यों से कद वृद्धि ५५

योगासन और उनका प्रभाव

थाइराइड ग्रन्थि के पोषक आसन ५७
थाइराइड ग्रन्थियों का परिचय ५८
पैरा थाइराइड ग्रन्थियां ५८
सर्वांगासन ५९
विहंगासन ६०
मत्स्यासन की विधि ६१
अर्द्ध मत्स्येन्द्रासन ६२
पिट्यूटरी ग्रन्थि को पोषित करने वाले आसन ६४
शीर्षासन के दो प्रकार ६५
भूमिपाद शिरासन ६६
थाइमस ग्रन्थि के लिए हितकर आसन ६८
धनुरासन ६८
शलभासन ७०
भुजंगासन या सर्पासन ७१
हस्तपाद चक्रासन ७२
उष्ट्रासन ७३
कद बढ़ाने में अन्य उपयोगी आसन ७५
योगासन और उसके लाभ ७५

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

विस्तृत हस्तपादांगुष्ठासन ७७
उत्थित हस्तपादांगुष्ठासन ७९
आकर्ण धनुषासन ८०
द्विहस्त चालनासन ८२
एकपाद कटि आसन ८४
शवासन (पूर्ण विश्रामासन) ८७

सूर्य किरणों के प्रभाव से कद-वृद्धि

सूर्य नमस्कार की तीन प्रमुख मुद्राएँ ९०
प्रथम मुद्रा की सरल विधि ९१
दूसरी मुद्रा का प्रयोग ९२
तीसरी मुद्रा में नमस्कार की पूर्णता ९६

कद बढ़ाने के विशिष्ट व्यायाम

उपसंहार

आनुपातिक कद और सन्तुलित भोजन ९७

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

कद ऐसे बढ़ाएँ

लम्बे कद का आकर्षण

छोटे कद में आकर्षण का अभाव

सुगठित और समान शरीर ही सुन्दर होता है, सभी अंग शरीर के अनुपात से समान होने चाहिए। बहुत से व्यक्ति शरीर भारी और कद ठिगना होने के कारण वेडौल दिखाई देते हैं तो कुछ लम्वे कद के होते हुए भी शरीर से अत्यन्त दुवले-पतले होने के कारण अनाकर्षक प्रतीत होते हैं। इसीलिए समान अंग वाले मनुष्य में सौन्दर्य और आकर्षण का समावेश रहता है।

आवश्यकता से कम लम्बाई होने के कारण शरीर भद्दा लगता है और उसमें किसी प्रकार का आकर्षण नही होता। नाटे कद के व्यक्ति लोगों पर अपना प्रभाव डालने में प्रायः असफल रहते हैं। यदि उन्हें लम्बे शरीर के व्यक्तियों की भीड़ या कतार में खड़ा कर दिया जाय तो उनका दिखाई देना भी कठिन होता है।

किसी भी प्रकार के खेल में लम्वे कद का मनुष्य जितनें शीघ्र वाजी मार लेता है, उतना शीघ्र नाटे कद का मनुष्य नहीं मार सकता। प्रशासनिक सेवाओं में भी लम्बे कद वाले मनुष्य को ही प्राथमिकता मिल पाती है। सेना के विभिन्न अंगों में

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

भी लम्बे कद का व्यक्ति ही अधिक उपयोगी समझा जाता है। यदि कद छोटा होता है तो वह मनुष्य अन्य अनेक योग्यताओं के होते हुए भी अधिक योग्य नहीं माना जाता।

किसी साहसिक कार्य की सफलता में भी लम्बे कद के पुरुषों पर ही अधिक विश्वास किया जाता है। क्योंकि उसमें स्फूर्ति भी अधिक रहती है। यद्यपि यह मान सकते हैं कि कोयले आदि की खानों में कार्य करने में, नीची गैलरी आदि के कारण नाटा व्यक्ति प्रशस्त समझा जाता है, तथापि अन्य क्षेत्रों में उसकी उपयोगिता अधिक नहीं समझी जाती।

लम्बे कद से सभी क्षेत्रों में सफलता

जीवन के विभिन्न क्षेत्रों में लम्बे कद का व्यक्ति ही कठिनाइयों से शीघ्र पार जा सकता है। अनेक प्रकार के व्यवसायों और रोजगारों में भी प्रायः लम्बे कद के व्यक्तियों को स्थान दिया जाता है। प्रेम जगत में भी लम्बे कद के व्यक्ति ही प्रशंसा के पात्र समझे जाते हैं। किसी लड़की को आकर्षित करने में भी लम्बा कद अधिक सहायक सिद्ध होता है।

इस प्रकार जीवन के सभी क्षेत्रों में लम्बे कद वाले व्यक्ति का अत्यंत महत्व है चाहे प्राचीन काल में शरीर का कद घटाने-बढ़ाने की ओर विशेष ध्यान न दिया जाता रहा हो, परन्तु वर्तमान काल में इसकी प्रवृत्ति तेजी से बढ़ती जा रही है और छोटे कद के अधिकांश व्यक्ति अपना कद बढ़ाने के लिए उत्सुक रहते हैं।

वर्तमान काल में उन साधनों की अधिक मांग देखकर कुछ औषधि-निर्माता भी इसके प्रति आकर्षित हुए और कद बढ़ाने वाली औषधियों का निर्माण कर, यह दावा करने लगे हैं कि उनकी औषधियों के द्वारा कद बढ़ाना सरल रहता है। परन्तु,

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

यह अभी ज्ञात नहीं हो सका है कि वे औषधियाँ उद्देश्य पूर्ति में कितनी सहायक सिद्ध हुई हैं।

छोटे कद में अधिक आकर्षण और लाभ न देखकर, कद बढ़ाने की लालसा में न जानें कितने व्यक्ति अनेक प्रयत्न करके भी असफल और निराश हो गए। औषधादि के सेवन में पैसा तो नष्ट होता ही है, उनका विपरीत प्रभाव भी पड़ सकता है। इसके अतिरिक्त कुछ ऐसे व्यायाम भी इसके साधन रूप में प्रयुक्त होते हैं, परन्तु उनसे भी अधिक सफलता नहीं मिल पाती।

योग-साधनों की उपयोगिता

शरीर के बेडौल अंगों को समान बनाने के अनेक उपाय प्राचीन काल में भी प्रचलित थे। उनमें आयुर्वेदिक औषधियों को भी महत्वपूर्ण स्थान दिया जाता था। शरीर की लम्बाई बढ़ाने में अनेक प्रकार के योग-साधन भी काम में लाये जाते रहे हैं। यदि उन योग-क्रियाओं का अभ्यास किया जाय तो बहुत कुछ सफलता प्राप्त की जा सकती है।

कद को बढ़ाने के लिए योग-साधन अधिक उपयोगी रहते हैं। वे सरल भी रहते हैं और कार्य-सिद्धि में शीघ्र सहायक भी। परन्तु, उनके करते हुए विश्वास के साथ धैर्य की आवश्यकता होती है। जो लोग शान्त चित्त से उसके अभ्यास में लगे रहते हैं उनकी सफलता में सन्देह नहीं रहता।

शरीर को लम्बा बनाने वाले साधनों पर प्रकाश डालने से पूर्व यह बता देना अनुचित न होगा कि मनुष्य के ठिंगने रहने का कारण क्या है ? अनेक व्यक्ति तोआवश्यकता से अधिक छोटे कद के होते हैं, जो कि देखने में बहुत भद्दे प्रतीत होते हैं और

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

जिन्हें 'बौना' कहा जाता है। उनका कद बालकों जैसा होने के कारण लोगों को अपनी ओर सही माने में आकर्षित नहीं कर पाता। वरन्, ऐसे लोगों को कुछ कौतूहल दृष्टि से देखा जाता है, क्योंकि उनकी बनावट में कुछ अजूबापन होता है। इस प्रकार अधिक छोटे कद का मनुष्य स्वयं को ही हेय समझ बैठता है। परन्तु, योग-साधनों के द्वारा उसमें भी बहुत कुछ विकास सम्भव है।

शरीर के विकास में बाधा

कद के छोटे रह जाने का क्या कारण है ? इस पर समुचित विचार करने से यह स्पष्ट हो जायगा कि उसके विकास में ऐसी कौन-सी बाधा उपस्थित हो सकती है, जिसका उचित उपचार किया जा सके तो वह बाधा स्वतः हट जायेगी और मनुष्य अपने स्वाभाविक विकास का लाभ उठा सकेगा।

कुछ लोगों के मत में आलसी मनुष्य के शरीर का विकास रुक जाता है। वह अधिक स्थूलता को तो प्राप्त होता है, परन्तु उसकी लम्बाई अपने अनुपात में नहीं बढ़ पाती। उसका फल यह होता है कि कद के छोटे रहने के शिकायत उत्पन्न हो जाती और शरीर में स्फूर्ति का भी अभाव हो जाता है।

अनेक विद्वान् मानते हैं कि किशोरावस्था में अनियमित रूप से शुक्र स्राव होने के कारण शरीर का विकास रुक जाता है और शक्ति तेजी से क्षीण होने लगती है। उस अवस्था में रक्त की कमी होने से धातुओं का क्षय होने लगता है। फलस्वरूप कद भी अपनी स्वाभाविक लम्बाई पर नहीं पहुँच पाता।

किसी प्रकार के रोग का उत्पन्न होना भी धातुओं के क्षय का कारण बन जाता है। उससे शरीर में कृशता तो उत्पन्न

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

होती ही है, साथ ही बढ़ाव भी इतना रुक जाता है कि उसका एक निश्चित लम्बाई तक पहुँचना असम्भव हो जाता है।

भोजन का कद पर प्रभाव

भोजन का प्रभाव भी मनुष्य के कद पर पड़े बिना नहीं रहता। पौष्टिक भोजन से शरीर की वृद्धि होती है, परन्तु यदि वह वृद्धि अनियमित रूप में हो तो शरीर को बेडौल बना देती है। इसलिए विद्वानों के मत में भोजन हल्का, सुपाच्य और सात्विक करना चाहिए।

मांस-मदिरा का सेवन भी शरीर के कद को बढ़ने नहीं देता। उससे मोटापा भले ही बढ़ जाय, लम्बाई नहीं बढ़ सकती। इसलिए विचारवान् पुरुष मांस-मदिरा का आहार निषिद्ध मानते हैं। उनके अनुसार सड़ी-गली, बासी खाद्य वस्तुएँ भी नहीं खानी चाहिए। अधिक मिर्च-मसाले से बना हुआ आहार, अधिक मिष्ठान्न अथवा ऐसा भोजन जो शरीर की वृद्धि में अनुचित रूप से प्रभाव डालता हो, त्याज्य समझना चाहिए।

जब अनियमित रूप से स्थूलता बढ़ती है, तब कद की वृद्धि प्रायः रुक जाती है। ऐसे तो कुछ ही व्यक्ति होते हैं, जिनके शरीर की स्थूलता बढ़ने के साथ ही कद भी वृद्धि को प्राप्त होता रहे। प्रायः यही देखा जाता है कि शरीर का विकास रुक जाता और उदर-विकार उत्पन्न होकर स्थौल्य में बढ़ोत्तरी होने लगती है।

अनेक व्यक्ति शरीर की वृद्धि और क्षीणता का कारण मनुष्य की आनुवंशिकता को बताते हैं। उनके अनुसार शरीर की गठन पर उसका बड़ा भारी प्रभाव पड़ता है। यदि उस ओर ध्यान दिया जाय तो यह समझते देर नहीं लगती कि विकास

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

में अवरोधक का कार्य हमारी आनुवंशिकता कर रही है और उसे दूर करने में हम निरुपाय होरहे हैं।

धूमपान का प्रभाव

धूम्रपान भी शरीर के बढ़ते हुए अवयवों को प्रभावित करने में पीछे नहीं रहता। अनेकों पाश्चात्य विशेषज्ञ समय-समय पर इसके सम्वन्ध में परीक्षण करते रहे हैं। डाक्टर रिचर्डसन नामक एक विशेषज्ञ ने अपना मत व्यक्त करते हुए कहा था कि 'तम्बाकू के सेवन का किशोरों के विकास पर ही प्रभाव नहीं पड़ता, वरन् इससे छोटे-बड़े अनेकों रोग एवं कठिनाइयां उत्पन्न होजाती हैं।

न्यूयार्क के साइकोलोजिकल अन्वेषणकेन्द्र के डाइरेक्टर हेनरी सी. लिस्क का कथन है कि 'प्रत्येक तम्बाकू पीने वाला अन्ततः अपनी इस भूल का अनुभव करता है, परन्तु जब तक वह अपनी आदत का गुलाम बन चुका होता तथा हानियों से सुरक्षित रहने का समय भी व्यतीत हो चुका होता है।' इसलिए वह अपने को उस विष से बचाये रखने में असमर्थ हो जाता है।

आस्ट्रेलिया के वायुसेना विभाग ने अपने विमान चालकों को चेतावनी दी कि वे बीस से अधिक सिगरेट तो कभी भी न पीवें। अनेक विशेषज्ञों के द्वारा किये गए अन्वेषणों ने यह सिद्ध कर दिया है कि सिगरेट के धुँए का कार्बन मोनोक्साइड रक्त के साथ मिश्रित होकर अन्यान्य अंगों के अतिरिक्त नेत्रों पर भी बुरा प्रभाव डालता है और उस व्यक्ति की रात्रि में देखने की क्षमता भी कुछ समय में ही बीस प्रतिशत तक कम होजाती है।

जॉनहोपकिन्स युनिवर्सिटी के डॉ० रेमॉण्ड पर्ल मेयो फाउन्डेशन ने तम्बाकू सर्वेक्षण की इस आख्या का समर्थन पूर्ण रूप से किया है जिसके द्वारा धूम्रपान को निमोनिया, मेन्जाइटिस,

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

मधुमेह, केन्सर, रक्तचाप, मस्तिष्क का तनाव और मलावरोध आदि रोगों की पृष्ठभूमि घोषित किया गया है। इससे सिद्ध होता है कि धूम्रपान से ऐसे सभी रोग उत्पन्न हो सकते हैं, जिनका शरीर पर इतना विपरीत प्रभाव पड़ता है कि उसकी वृद्धि रुक सकती है और रक्त संचार की नियमितता भी प्रभावित हुए बिना नहीं रहती।

देह-वृद्धि में बाधक मादक द्रव्य

इसी प्रकार अन्य मादक द्रव्यों के विषय में कहा जाता है और यह व्यवहारिक भी है कि सभी मादक द्रव्य मनुष्य की देह-वृद्धि में बाधक बन सकते हैं। अनेक विशेषज्ञों के मत में मादक द्रव्यों से ज्ञान-तन्तुओं में शिथिलता आने लगती है, जिसका प्रभाव बढ़ने वाले अवयवों पर पड़े बिना नहीं रह सकता। वरन् कुछ अनुभवी पुरुषों का तो यहाँ तक कहना है कि नशीले पदार्थ निश्चित रूप से सभी धातुओं को घटाने का कार्य करते हैं और यदि धातुएँ घटती हैं तो शरीर की ही वृद्धि कहाँ से हो सकती है ?

शरीर में सात धातुएँ मानी जाती हैं—रस, रक्त, माँस, मेद, अस्थि, मज्जा और शुक्र। इनकी उत्पति के विषय में कहा है कि—'जायन्तेऽन्योन्यतः सर्वे पाचिताः पित्ततेजसा' (शारंगधर) अर्थात् 'यह सभी धातुएँ तेज से पाचित होकर क्रम पूर्वक एक से दूसरी उत्पन्न होती हैं।'

अब इनके मलों के विषय में सुनिये—रस के मल हैं जिह्वा, नेत्र और कपोलों का जल (कफद्रव), रक्त का मल है रंजक पित्त, माँस का मल है कान का मैल, मेद के मल हैं जीभ, दाँत, काँख, शिश्न का मैल एवं स्वेद, अस्थि के मल हैं नख, बाल

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

 Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

(केश) और रोम, मज्जा के मल हैं नेत्रों की ढीढ़ और मुख की लार तथा शुक्र (वीर्य) का मल है पिडिका (मुँहासे) आदि।

उक्त विवरण से यह समझना सरल होगा कि नशीले द्रव्य सभी स्रावों का शोषण करने लगते हैं, जिसके फलस्वरूप न तो धातुओं का स्वाभाविक दशा में रहना सम्भव होता है और न उनकी विकृति ही रुक पाती है। जब ऐसा होता है तब यह भी सम्भव नहीं कि शरीर के बढ़ते हुए अंग भी अपनी आनुपातिक वृद्धि पर पहुँच सकें। इसलिए जो व्यक्ति अपने शरीर की लम्बाई बढ़ाने के इच्छुक हों, उन्हें सर्व प्रथम मादक द्रव्यों का व्यवहार बन्द कर देना चाहिए।

शरीरवृद्धि में बाधक चित्त

जिसके द्वारा मानसिक अशान्ति उत्पन्न हो सकती हो, उस कार्य या भाव के रहते हुए शरीर की वृद्धि होना भी असम्भव है। मन को अधिक अशान्त रखने में चिन्ता एक प्रमुख दुर्भाव है, जिसका शमन हुए बिना शरीर की ऊँचाई बढ़ना भी कठिन होता है। क्योंकि उपर्युक्त सात धातुओं में से प्रायः सभी को जलाने लगती हैं। उसके कारण तरुणाई से उत्पन्न होने वाली उच्छृंखल प्रवृत्तियाँ गम्भीरता में बदल जाती है। मन सदा अशान्त और उखड़ा-उखड़ा रहा आता है और उसका उत्साह धीरे-धीरे लुप्त होता जाता है। उसके फल स्वरूप धातुओं का क्षय होना प्रारम्भ होता है और लगता है कि मनुष्य किसी ऐसे जाल में फँस गया है, जिससे निकलना दुष्कर है।

और वह जाल इतना दृढ़ होता है कि उसका फन्दा मनुष्य शरीर को अपने कसाव से बाहर नहीं निकलने देता। संसार के किसी एक देश में महिलाओं के छोटे पंजे पसन्द किये जाते हैं और उनकी वृद्धि रोकने के लिए किशोरावस्था तक पहुँचने से

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

पहले ही उनके पाँवों में धातु के जूते डाल दिये जाते हैं। फल यह होता है कि उनके पंजे बढ़ नहीं पाते। इसी प्रकार यूरोप के देशों में महिलाओं को कमर में एक ऐसी पेटी डाल दी जाती है, जो कि कमर को बढ़ने से रोकती है।

परन्तु चिन्ता का फन्दा उन लौह-बन्धनों से भी मजबूत है और वह किसी एक अंग को नहीं, वरन् समूचे शरीर को ही बढ़ने से रोक देता है। यदि उसका जकड़ाव अधिक होता है, तो शरीर में घटाव प्रारम्भ होने लगता है और तब यह प्रतीत होता है कि वह मनुष्य तेजो से मृत्यु की ओर बढ़ रहा है।

क्रोध से धातुओं का दाह

और यह परिणाम चिन्ता से ही नहीं, क्रोध से भी होना दिखाई देता है। क्रोध भी मनुष्य को घटाने में कम काम नहीं करता है। वरन् अनुभवी व्यक्तियों का कथन है कि क्रोध से रक्त जलने लगता है। उसकी लाली कालेपन में बदलने लगती है। जब रक्त जलेगा, तब क्या यह संभव नहीं कि माँस और मेद भी अपने स्वरूप को खोने लगें ? और जब माँस और मेद में विकृति उत्पन्न होगई तब शरीर का क्या हाल होगा, यह तो सरलता से समझ में आने वाली बात है।

फिर माँस, मेद ही क्यों, अस्थि, मज्जा और शुक्र की भी यही दशा होती है। रस तो रक्त से भी पहले जलने लगता है। इस प्रकार क्रोध धातुओं के साथ शरीर को भी जला डालता है। इसलिए बहुत से विद्वान् तो क्रोध को चिन्ता से भी अधिक खतरनाक मानते हैं।

वृद्धि में ईर्ष्या का व्यवधान

यदि आप किसी दूसरे से ईर्ष्या करते हैं, तो निश्चय ही अपने शरीर पर कुल्हाड़े चला रहे हैं। ईर्ष्या वह भाव है जो

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

मनुष्य को चिन्तित और क्रोधित रहने के लिए विवश करता है। इसकी उत्पत्ति दूसरों का वैभव देखने से होती है। परन्तु, उससे लाभ कुछ भी नहीं होता। यदि वैसे वैभव की चाह है तो उसे परिश्रम से प्राप्त करने का प्रयत्न करो, जिससे कि देखने वाले ही आपसे ईर्ष्या करने लगें। यदि यह सम्भव न हो तो मन को मैला करने से कोई लाभ नहीं है।

ईर्ष्या से द्वेष उत्पन्न होजाता है और वह द्वेष मानसिक अशान्ति का कारण बन कर शरीर को क्षीण करने लगता है। इसमें भी चिन्ता और क्रोध दोनों का ही समावेश रहने के कारण परिणाम कुछ हितकर नहीं निकल पाता। इसलिए आवश्यकता इस बात की है कि ऐसा अवसर ही उपस्थित न होने दिया जाय, जिससे कि ईर्ष्या की उत्पत्ति हो सके। कुछ लोग यह कह सकते हैं कि ईर्ष्या की उत्पत्ति होना, न होना परिस्थितियों पर निर्भर करेगा। परन्तु हमारे मत में प्रयत्न किया जाय तो परिस्थितियों को अपने अनुकूल बना लेना असम्भव नहीं है।

मन को शान्त रखने की आवश्यकता

शरीर का कद बढ़ाने के लिए आवश्यक है कुछ विशिष्ट धातुओं की वृद्धि होना। परन्तु वह वृद्धि इस प्रकार की हो, जिससे कि शरीर में कुछ बेडौलपना न आने पावे। उस वृद्धि में शरीर की लम्बाई तो बढ़े, परन्तु मोटाई न बढ़े, स्थूलता न आने पावे और उसके लिए जीवन का सामान्य रूप में चलते रहना अपेक्षित रहता है।

और इसमें मन और मस्तिष्क को उतना ही कार्य करने दिया जाये, जितना कि वह सरलता से कर सकें, वह थकें नहीं। क्योंकि यदि मन, मस्तिष्क में थकान आने लगेगी तो कोई कारण नहीं कि शरीर पर उस थकान का प्रभाव न पड़े। यदि वह

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

थकान अधिक बढ़ने लगेगी तो उसका परिणाम होगा शरीर की क्षीणता। परन्तु, उस क्षीणता का यह अर्थ कदापि नहीं है कि शरीर की स्थूलता मिट जायगी, वरन क्षीणता का अर्थ है धातुओं की क्षीणता, जो कि शरीर की लम्बाई बढ़ाने में भी बाधक सिद्ध होती है।

प्रमुख रूप से ध्यान देने योग्य तथ्य यह है कि यदि किसी मशीन का कोई एक पुर्जा भी खराब हो गया हो तो वह ठीक प्रकार से कार्य नहीं कर पाती, वरन् आश्चर्य नहीं कि वह चलते चलते बिल्कुल ही ठप हो जाय। यही बात शरीर के विषय में समझी जानी चाहिए कि उसका कोई अंग भी विकार-ग्रस्त हो तो पूरा शरीर ही किसी कार्य को सुचारू रूप से करने में असमर्थ रहेगा। इस लिए उचित यही है कि सदैव कार्यरत रखने के लिये उसकी समुचित देखभाल की जाय, जिससे कि उसके निर्धारित कार्य और गति में किसी प्रकार को बाधा उप-स्थिति न हो सके।

शरीर के प्रति स्वयं का अत्याचार

क्या आपने कभी समझा है कि हम अपने शरीर पर स्वयं ही अत्याचार करने से नहीं चूकते भारतीय ग्रन्थों के रचयिता ऋषियों ने शरीर-सम्बन्धी नियम बना दिये थे, जिन पर चलकर मनुष्य अपने को असफल सिद्ध नहीं होने देता था। किन्तु आज की तो बात ही निराली है, लोग प्रकृति के नियमों का भी अति-क्रमण करके यह दिखा देना चाहते हैं कि वह ईश्वरीय शासन के जुए को उतार फेंकने के लिये कटिबद्ध हैं।

और उसका प्रत्यक्ष प्रमाण यह है कि प्रातःकाल दिन निक-लते ही शैया को त्यागकर शौचादि नित्य कर्मों से निवृत्त हो

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

लेना चाहिए। अनेक विद्वान् मानते हैं कि देव-पूजन आदि कर्म यदि सूर्य बढ़ने से पहिले ही पूर्णकर लिये जाँय तो वे अधिक फलप्रद और शरीर के लिए स्वास्थ्य वर्द्धक सिद्ध होते हैं। परन्तु आज का युवक समाज इसे सनकी लोगों की सनक समझकर धूप चढ़े तक खर्राटे भरता रहता है। उसके विषय में वह जानते हुए भी यह स्वीकार नहीं करना चाहता है कि सूर्योदय के पश्चात् सोकर उठना भी शरीरगत धातुओं के क्षय का प्रबल कारण बन जाता है।

और यह बता देना भी कुछ अनुचित नहीं होगा कि जो लोग सूर्योदय के पश्चात् उठते हैं, उनके मस्तिष्क पर सूर्य की वृद्धि को प्राप्त होती हुई किरणें अपना प्रतिकूल प्रभाव डाले बिना नहीं रहती और उसके फल स्वरूप उस मनुष्य का मस्तिष्क निर्बल हो जाता है, उसकी चिन्तन शक्ति घट जाती है और उसका कारण टटोलें तो आप सरलता से खोज लेंगे कि उससे रक्त में भी उष्णता उत्पन्न हो जाती है। और उसका प्रतिकूल प्रभाव समूचे शरीर पर ही पड़ता है।

प्रातः काल देर मे उठने के कुपरिणाम

जो लोग प्रातः अधिक देर से उठते हैं, उनके स्वभाव में चिड़चिड़ापन आजाता है। ऐसे लोग जरा-जरा-सी बात पर तुनक जाते हैं, खिसिया जाते या क्रोधित हो जाते हैं। उनकी धातुएँ दग्ध होने लगती हैं और उन धातुओं में प्रमुख रूप से अस्थियों का लम्बाई में बढ़ना रुक जाता है। मेरु दण्ड की कठोरता कम होने लगती है, जिससे शरीर में ढीलापन आने लगता है और यह आप जानते ही हैं कि शरीर के ढीलेपन से उसकी वृद्धि रुक कर ठप्प हो जाती है। मशीनरी में पहिया जाम

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

की जो स्थिति उत्पन्न हो जाती है, उस स्थिति को शरीर के कार्यों का रुक जाना कहदें, कुछ अत्युक्ति नहीं होगी। इसलिये आवश्यक है कि शरीर रूपी मशीनरी का 'पहिया जाम' न होने दिया जाय और उसे जितना सुविधा पूर्वक चलाया जा सके, उतना अवश्य चलाया जाय।

अभिप्राय यह है कि हम अपने कार्य और स्वरूप को पहिचानने का प्रयत्न करते रहें। यदि उसकी वास्तविकता को समझे बिना ही यह दावा करते रहेंगे कि हम जो कुछ करते हैं, वही हमारे लिये हितकर है तो उससे हमें कोई लाभ नहीं हो सकता।

अनियमित आहार का कुप्रभाव

शरीर को स्वस्थ्य रखने वाले आहार के सेवन से ही धातुओं को नियमित आकार में प्रवृद्ध किया जा सकता है। क्योंकि जो आहार धातुओं को सुपुष्ट और आकार को बढ़ाने में सहायक होगा, वही स्वास्थ्य को भी ठीक रख सकेगा। यदि आहार की क्रिया और उसके परिणाम को समझ लिया जाय तो शरीर पर पड़ने वाले उसके प्रभाव को भी सहज ही समझा जा सकता है।

पाश्चात्य चिकित्सकों के अनुसार मुख द्वार से प्रविष्ट हुआ आहार जब पच जाता है तब उसका निस्सार भाग गुद मार्ग द्वारा बाहर निकलता है। मुख से गुदा पर्यन्त एक नली है जो कहीं पतली, कहीं चौड़ी, कहीं सुकड़ी और कहीं फूली हुई थैली के आकार में रहती है। उसके अनेक विभाग हैं जिनके कार्य भी पृथक् पृथक् हैं।

आहार से रस, रक्त आदि का निर्माण

मुख में आहार के पहुँचते ही सर्व प्रथम दाँत उसका चर्वण करते हैं, जिससे वह अन्न प्रणाली में जाने योग्य पतला हो

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

जाता है। यहीं उससे लाला ग्रन्थियों से स्रवित होने वाले लाला रस (लार) का मिश्रण होता है, जिसका भोजन पचाने में बहुत उपयोग है। मुख से आमाशय तक जाने वाला नलिका-भाग लगभग दश इन्च लम्बा होता है, जिसमें से निकलता हुआ वह आहार आमाशय में जाता है।

आमाशय का आकार मशक के समान होता है। यह लगभग एक फुट लम्बा और चार इंच चौड़ा होता है। इसमें लगभग डेढ़ किलो सामग्री रह सकती हैं। आमाशय में बनने वाला, अम्ल प्रतिक्रिया युक्त पाचक रस उस आहार में मिलने लगता है और इसकी क्रिया प्रारम्भ होते ही लालारस की क्रिया समाप्त हो जाती है।

आमाशय में उस आहार का खूब मंथन होता है, जिससे उसका रस बन जाता है। सामान्यतः आमाशय में आहार लगभग साढ़े चार घण्टे ठहरता और तत्पश्चात् धीरे-धीरे खुलते हुए पक्वाशय के द्वार में प्रविष्ट हो जाता है। आमाशय में आहार दूध-दही के छोटे-छोटे रवों के समान होकर पचने की स्थिति में पहुँच जाता है। भोजन का पौष्टिक अंश—प्रोटीन्स अधपचा होता और वसा पिघल कर, उसकी छोटी-छोटी बूँदें सी बनकर इक्ष्वोज और द्राक्षोज का रूप धारण कर लेती हैं। परन्तु आटा, रोटी, चावल आदि के श्वेतसार पर उसका प्रभाव नहीं पड़ता।

आमाशय से आहार-रस आँत में पहुँचता है। सांप के समान आकार की क्षुद्र आँत उदर में कुण्डली-सी लगाये स्थित है। उसका नीचे का सिरा वृहद् आँत से जुड़ा रहता है। क्षुद्र आँत का जो प्रारम्भिक भाग अपूर्ण चक्र के आकार में मुड़ा रहता है, उस भाग में आकर यकृत और क्लोम ग्रन्थियों के पाचक रस आहार-रस से मिल जाते हैं।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

क्षुद्र आँत में बनने वाले पाचक रस को प्रतिक्रिया क्षारीय होती है। पाचक रस को आहार रस से मिलाने के लिए क्षुद्र आँत गतिवान रहती है, जिसके कारण आहार-रस नीचे की ओर खिसकता जाता है। इस प्रकार आहार-रस ज्यों ज्यों नीचे की ओर जाता है: त्यों त्यों उस पर पाचक रसों की क्रिया होने के कारण पचने योग्य अनेकों पदार्थ पचकर श्लैष्मिक कला से होते हुए रक्त और लसीका में जा पहुँचते हैं। इस प्रकार आहार रस के वृहद् आँत में पहुँचने से पहिले ही अनेकों पदार्थ पचकर वहाँ पहुँच जाते हैं।

क्षुद्र आँत के समान वृहद् आँत में भी गतियाँ होती हैं। यद्यपि वृहद् आँत में कोई पाचक रस नहीं मिलता, तथापि श्लैष्मिक कला में से होता हुआ जल लसीका और रक्त में जा पहुँचता है। आहार-रस जैसे-जैसे बड़ी आँत की ओर बढ़ता है, वैसे-वैसे ही उसमें गाढ़ापन आने लगता है और अन्त में जब वह मलाशय में पहुँचता है, तब वह गाढ़ा होकर मल रूप बन जाता है। परन्तु यदि श्लैष्मिक कला में विकार होता है, तो उसके फल स्वरूप पतला मल निकलता है।

आयुर्वेद का युक्ति संगत मत

शांर्गधर ने 'यात्यामाशयमाहार: पूर्वं प्राणानिलेरित:' इत्यादि से कहा है कि 'प्राणवायु से प्रेरित हुआ षट् रस युक्त आहार प्रथम आमाशय को प्राप्त होकर माधुर्य भाव धारण करता और फिर फेन का रूप ले लेता है। फिर पाचक पित्त द्वारा कुछ पकने पर खट्टा होता है,तब वह समान वायु के द्वारा ग्रहणी में पहुँचाया जाता है, जहाँ कोष्ठाग्नि द्वारा पक कर कटु (चरपरा) हो जाता है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

इस प्रकार पूर्वोक्त रस अग्नि के द्वारा मधुरता और स्निग्धता को प्राप्त होता हुआ सभी धातुओं को पुष्ट करता है। क्योंकि भले प्रकार पका हुआ रस अमृत के समान होता है। जबकि मन्दाग्नि के कारण ठीक प्रकार से न पचा हुआ वह रस कटु, अम्ल और विषाक्त होजाने के कारण अनेक रोगों को उत्पन्न करता है।

उक्त वर्णन से यह स्पष्ट होजाता है कि वही आहार शरीर के लिए अनुकूल होता है जो शीघ्र पच सके। इसीलिए भारी, देर से पचने वाले या स्वभाव के प्रतिकूल पदार्थों का सेवन करना उचित नहीं समझा जाता। क्योंकि वैसे पदार्थों का ठीक प्रकार से परिपाक न होने के कारण उनका जो रस बनता है कटु, वहअम्ल और विषाक्त होजाता है। सुश्रुत का कथन है— 'सर्वदेहानुसारिऽत्वेपि तस्य हृदयं स्थानं स हृदयाच्चतुर्विंशति धमनीरनुप्रविश्योर्ध्वगा दश दश चाधोगामिन्यश्चतस्रस्तिर्यगाः कृत्स्नं शरीरमहरहस्तर्पयन्ति वर्धयन्ति धारयन्ति यापयन्ति जीवयन्ति चादृष्टहेतुकेन कर्मणा तस्य शरीर मनुमानाद्गतिरूपलक्षयित्व्या', अर्थात् 'सब शरीर में गमन करने वाला होने पर भी रस का (मुख्य) स्थान हृदय ही है। वह हृदय से दश ऊर्ध्वगामिनी, दशा अधोगामिनी ओर चार तिरछी, इस प्रकार सब मिल कर चौबीस धमनियों में प्रविष्ट होकर सम्पूर्ण शरीर को सदैव तृप्त करता, बढ़ाता, धारण करता, यापन करता और अदृष्ट कर्म के द्वारा जीवित रखता है। उसकी शरीर में परिभ्रमण करने वाली गति को लक्षणों से जानना चाहिए।'

इस प्रकार श्रेष्ठ रस को ही तृप्तिकारक, अंग-वर्द्धक, कारक और जीवन को चलाने वाला स्वीकार किया गया है। इससे यह सिद्ध है कि रस के विकृत होने का प्रभाव शरीर पर बहुत बुरा

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

पड़ता है। इसलिए जो व्यक्ति अपने शरीर को स्वस्थ, सबल और सुन्दर बनाने तथा कद को बढ़ाने के इच्छुक हों, उन्हें सात्विक और पुष्टिकर पदार्थों का ही भोजन करना चाहिए।

मिथ्या विहार से वृद्धि में बाधा

जैसे अनुचित आहार से शरीर को हानि होती और उसकी वृद्धि रुक जाती है, वैसे ही मिथ्या विहार का प्रभाव भी शरीर के सभी अंगों पर पड़ता है। जिसके कारण उन अंगों में निर्बलता या क्षीणता आने लगती है।

विहार अनेक क्रियाओं का समावेश होता है। टहलना, घूमना, सैर-सपाटा करना, आमोद-प्रमोद, यहां तक कि स्त्री-संसर्ग भी इसकी परधि में आजाता है। यह हम अनेक बार कह चुके हैं कि कद बढ़ाने के इच्छुक स्त्री-पुरुषों को सर्व प्रथम अपने स्वास्थ्य को ठीक रखने का प्रयत्न करना चाहिए। यदि शरीर में अस्वस्थता है तो उसका कद बढ़ाने की बात सोचना ही सार्थक नहीं है।

घड़े में विष और अमृत का मिश्रण

विषय-वासना या काम-लोलुपता की जितनी अधिकता होगी, उतनी ही उसके प्रति अतृप्ति और आकांक्षा बढ़ती जायगी। वर्तमान समाज में अनाचार, व्यभिचार, बलात्कार आदि की वृद्धि होती जारही है, जिसके कारण स्वप्नदोष, प्रमेह, मूत्रकृच्छ्र, धातु-स्राव, शीघ्रक्षरण आदि अनेक प्रकार के विनाशकारी रोग घर जमाते जारहे हैं। एक ओर वासना-विलासिता की सीमा नहीं है और दूसरी ओर शरीर को स्वस्थ, सुन्दर, सुगठित और लम्बा बनाने की चाह बढ़ रही है। परन्तु जब एक ओर विनाश है तो दूसरी ओर निर्माण की आशा कैसे की जा सकती है?

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

क्या कभी एक ही घड़े में विष और अमृत साथ-साथ रहकर अपना-अपना पृथक् अस्तित्व बनाये रख सकते हैं ? यदि नहीं, तो वासना-विलासिता को छोड़ने से ही कार्य बनेगा ।

हमारे आचार्यों ने आचरण में उच्छृंखलता को इसीलिए अनुचित माना है । पुराने मनुष्य सादगी पसन्द थे, परन्तु अब उस सादगी की अवहेलना की जाती है । जो लोग सादगी से रहना चाहते हैं, उनकी हँसी उड़ाना एक कर्तव्य समझा जाता है । परन्तु, यह क्यों नहीं समझना चाहते कि सादगी का रहन-सहन और सादा खान-पान मनुष्य की दयनीय अवस्था व्यक्त नहीं करता, वरन् वह उसके उच्च विचार का द्योतक है ।

जो लोग उच्च विचारों को भी एक प्रकार का ढोंग समझते हैं, उनकी समझ चाहे कितनी ही परिष्कृत क्यों न हो, परन्तु वह उनके स्वर्ग के उत्थान में सहायक सिद्ध नहीं हो सकती । क्योंकि उस समझ में उच्च विचारों को हीन समझने की भावना भरी हुई है और उसका फल यह होता है कि वासना की आँधी चलती है तो उसे झकझोरे बिना नहीं रहती । यदि उस वासना पूर्ति का स्वयं का कोई साधन नहीं होता अर्थात् घर में पत्नी नहीं होती तो वह मनुष्य व्यभिचार की ओर प्रवृत्त होने लगता है ।

व्यभिचार का बढ़ते हुए अंगों पर दुष्प्रभाव

परन्तु, व्यभिचार एक ऐसा पाप है जो स्वयं को भी कुछ कम क्षति नहीं पहुँचाता । उसका प्रभाव इतना प्रतिकूल होता है कि शरीर की शक्ति घटने लग जाती है और अन्त में वह मनुष्य एक दयनीय अवस्था में पहुँच जाता है । उसकी सातों धातु अपनी सहज क्रिया को छोड़ देती हैं । यदि वासना का वह भूत किशोर अवस्था में लगता है तो शरीर की वृद्धि रुक जाती है और किशोरावस्था के बाद लगता है तो उसे अनेकों रोग

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh
आकर घेर लेते हैं और यदि मनुष्य शीघ्र ही नहीं सँभलता तो वह अपने उल्लास को भी खो बैठता है।

जब यह अवस्था उत्पन्न होजाती है तब निराशा के कारण जीवन जीना भी दूभर होजाता है। यह सभी जानते हैं कि प्रकृति अपने कठोर नियमों में बँधी है और वह किसी भी प्राणी को नियमों का उल्लंघन नहीं करने देना चाहती। जो लोग प्रकृति के नियमों को नहीं मानना चाहते उनके लिए उसके पास नहीं मानना चाहते उनके लिए उसके पास दण्ड की भी बड़ी कठोर व्यवस्था है। वह किसी को छोड़ती नहीं। उसके दरबार में सभी समान लाभ अथवा दण्ड के अधिकारी हैं।

जो लोग व्यभिचार और बलात्कार को जीवन की आवश्यकता मानकर उसी में लगे रहते हैं, उन्हें अपने उस कुकर्म का दण्ड मिलता है विभिन्न धातु-रोगों के रूप में। गर्मी, सुजाक, प्रमेह, मधुमेह, शीघ्रक्षरण आदि रोग उस कुकर्म की देन हैं, जिन्हें वह जिन्दगी का मौज-मजा समझता आरहा है। आपने देखा होगा कि अनेक व्यक्ति बढ़ते-बढ़ते रुक जाते हैं और फिर वे जीवन भर उसी छोटे कद के बने रहते हैं। और वे बौने मनुष्य, जिनका कद किसी बालक जैसा नीचा या छोटा रह जाता है, उन सबके बौनेपन का कारण या जो आनुवंशिक रहा है अथवा उनकी अपनी ही कुछ कमी अथवा कुटेव उसका कारण रही है। हम यह नहीं कहते कि सभी बौने मनुष्यों के न बढ़ने के यह दो ही कारण हैं, वरन् यह कहना अनुचित न होगा कि उनके बौने रह जाने के अन्य अनेक कारण हो सकते हैं, जिनका यहाँ लिखा जाना विस्तार भय से सम्भव नहीं है।

वृद्धि-निरोध का कारण मिथ्या विहार

तो, हम कह रहे थे कि मिथ्या विहार का परिणाम भी कुछ अच्छा नहीं निकलता। यदि उस परिणाम से बचने की इच्छा

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

है तो जहां कामोत्तेजक वातावरण हो वहाँ ठहरना उचित नहीं। सिनेमा, नाटक, नौटंकी आदि में भी यदि कोई उत्तेजक कथानक हो तो उसमें न जाना ही अच्छा है।

अश्लील पुस्तक अथवा चित्र भी पाठक के मस्तिष्क को विकृत कर काम-संस्थान पर बड़ा बुरा प्रभाव छोड़ते हैं। उनसे भी खतरनाक दुश्चरित्र मनुष्यों की संगत सिद्ध होती है और यदि हम अपने शरीर की लम्बाई बढ़ाने का विचार रखते हो उनके लिए आवश्यक है कि खराब और बदनाम मनुष्यों का संगत्याग कर अपने मन को संयत करें और अपने इष्ट देवता का ध्यान रखते हुए अनाचरण की प्रवृत्ति को छोड़ दें। बस, इतना करने से ही मन में शान्ति और स्थिरता का भाव उत्पन्न हो जाता है। इस प्रकार जो लोग समझदारी से जीवन जीने की कला में तन्मय होकर दुष्ट वृत्तियों का त्याग कर देते हैं वे अवश्य ही अपने उद्देश्य में सफलता प्राप्त करते हैं।

प्रकृति यह भी नहीं चाहती कि आप अन्यान्य दुर्गुणों का आश्रय ले बैठें और वह अपने दण्ड-विधान को लिये बैठी रहे। वह तो सभी प्राणियों को प्रसन्न, उल्लसित, साहसी और कार्य-क्षम देखना चाहती है। यदि हम अपने को ऐसा नहीं बना सकते तो हमें उसके कोप का सामना करने के लिए भी तैयार रहना चाहिए। जिस मनुष्य पर प्रकृति कुपित होती है उसके शरीर को झिझोर डालती है। उस समय लगता है कि जैसे वह पंगु हो गया हो, उसमें चलने और आगे बढ़ने की शक्ति न रही हो, उसकी कार्यक्षमता नष्ट हो गई हो। जब यह स्थिति उत्पन्न होगई हो, उसमें यह कद बढ़ाने की बात सोचने लगें तो सचमुच उसका अर्थ होगा कि हम अपनी ही हँसी उड़ा रहे हैं।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

प्रकृति का सशक्त शासन

परन्तु, इसका यह अर्थ नहीं कि प्रकृति किसी को सँभलने का अवसर ही नहीं देती। वह सब प्राणियों का मार्ग-दर्शन करती हुई सोचने के लिए समय देती है। वह उत्साहित मनुष्य के उत्साह को बढ़ा देती है, आनन्दित मनुष्य के आनन्द को दुगुना कर देती है और आशान्वित के जीवन में आशा का संचार करने में भी नहीं चूकती। यह प्रत्यक्ष देखा जाता है कि जिसके मन में उत्साह, आनन्द और आशा का समावेश है, वह कभी किसी रोग के चंगुल में नहीं फँसता। इसलिए उसके शरीर की वृद्धि होती जाती है। इस प्रकार से प्राप्त होने वाली प्रकृति की कृपा सभी के लिए लाभदायक सिद्ध होती है।

यदि आप चाहते हैं कि आप का कद बढ़ जाय और शरीर का गठन आनुपातिक दृष्टि से समान रहे तो प्रथम आप चिन्ता, व्यथा, क्लेश, दुःख, क्रोध, ईर्ष्या, लोभ, मोह, क्षोभ आदि को त्यागकर अपने शरीर को सुदृढ़ और स्वस्थ बनाइये तत्पश्चात् कद के बढ़ाने वाले किसी भी उपाय को धैर्य पूर्वक करने लगें तो कोई कारण नहीं कि आपकी आकांक्षा पूर्ण न हो सके। प्रो० जेम्स का कथन है कि 'यदि आप दिन भर चिन्तित अवस्था में बैठे रहें और बोलते समय भी अत्यन्त दुःखमयी वाणी का प्रयोग करें तो उससे आपके शरीर पर बहुत बुरा प्रभाव पड़ेगा।' और एक बेचारे जेम्स ही क्या, न जाने कितने बड़े-बड़े विद्वान् चिन्ता को शरीर का नाश करने वाली मानते हैं एक कवि ने ,चिन्ता तू है। नागिन काली' कह कर उसकी भयंकरता प्रकट की थी, हम उसे मिथ्या नहीं कह सकते।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

 Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

मनोविकारों का पनपना घातक

इस प्रकार हमें अपने शरीर को उन घातक मनोविकारों से बचाने का प्रयत्न करना चाहिए, जो हमारे अंग-प्रत्यंग और धातु-उपधातु आदि को भी नष्ट करने में समर्थ हैं। परन्तु यदि समझदारी से काम लिया जाय तो उन मनोविकारों को नष्ट करना कोई अधिक कठिन कार्य नहीं है।

और यदि उन मनोविकारों को पनपने ही न दिया जाय तो किसी प्रकार की शारीरिक विकृति की संम्भावना नहीं रहती और शरीर में कोई विकृति नहीं है तो उसके किसी भी अंग को बढ़ाने का प्रयत्न योग-विधियों की सहायता से अवश्य ही सफलीभूत हो सकेगा।

कुछ लोग शंका करते हैं कि योग क्रियाएँ तो आत्मा को परमात्मा से मिलने के लिए साधन मात्र हैं, उनके द्वारा शरीर के गठन में परिवर्तन होना या किसी अंग विशेष का घटना-बढ़ना कैसे सम्भव है ? उस शंका का समाधान यह होगा कि मनुष्य-शरीर तो जड़ है, उसे इच्छानुसार घटाया-बढ़ाया जाना इसलिए सम्भव है कि उसमें जीवन देने वाले जो दो तत्व मन और आत्मा हैं, वे ही उसके अधिष्ठाता या सर्वेसर्वा हैं। शरीर के सौन्दर्य, सुगठन और आरोग्य आदि का पूर्ण उत्तरदायित्व इन दोनों पर ही है। यदि यह दोनों स्वच्छ और अनावरित रहें तो अधिक कार्यक्षम सिद्ध होते हैं।

आत्मा की सर्व शक्तिमानता

आत्मा सर्व शक्तिमान और सम्पूर्ण है, वह जब तक शरीर में स्थित है, तभी तक जीवन है। आत्मा के निकलते ही शरीर मिट्टी का एक पुतला मात्र रह जाता है। उसकी स्पन्दन शक्ति

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

समाप्त हो जाती है। इससे सिद्ध है कि शरीर का प्रत्येक क्रिया-कलाप आत्मा पर ही निर्भर है।

मन आतमा द्वारा नियुक्त मन्त्री है। वही समूचे शरीर की गति-विधियों का प्रमुख संचालक है। इन्द्रियाँ उसी के आदेश से अपने-अपने विषयों को ग्रहण करती हैं। उनको नियम में रखने या स्वेच्छाचारिणी बना देने का पूर्ण उत्तरदायित्व मन पर ही है। यदि वह उन्हें स्वाभाविक नियमों में रहने की प्रेरणा देता तो वे शरीर को विभिन्न विकृतियों में पड़ने से बचा सकती हैं और शरीर का विकृति-रहित होना ही आरोग्य है। यदि शरीर को आरोग्य की उपलब्धि है तो उसका संचालक मन स्थिर रह सकती है।

और स्थिर मन ही योग-क्रियाओं के अभ्यास में कठिनाई उपस्थित नहीं होने देता। मनुष्य का दत्तचित्त होना ही उसके उत्कर्ष में सहायक है। उस स्थिति में योग-क्रियाएँ भी उत्कृष्टता से समन्वित हो जाती हैं ओर तब उनमें वह शक्ति आजाती है कि शरीर के किसी भी भाग में प्राणवायु का कम या अधिक अंश प्राप्त करा सके और प्राणवायु की कमीवेशी से रक्त संचार में भी कमी-वेशी होना स्वाभाविक है।

रक्त संचार की अधिकता से अंग वृद्धि में सहायता

जब किसी अंग विशेष में रक्त संचार की कमी होने लगती तब वह अंग कृशता को प्राप्त होकर क्षीण होने लगता है। उसमें लघुत्व होने का रहस्य भी यही है। यदि रक्त संचार की अधिकता होने लगे तो अंग-वृद्धि होना सहज रूप से सम्भव है। शार्ंगधर का स्पष्ट कथन है—

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

रक्तं सर्वं शरीरस्थं जीवस्याधारमुत्तमम् ।
स्निग्धं गुरु चलं स्वादु विदग्धं पित्तवद्भवेत ।।

अर्थात्—सम्पूर्ण शरीर में स्थित रक्त जीव का श्रेष्ठ आधार है। वह रक्त स्निग्ध, भारी, चंचल और स्वादिष्ट है, परन्तु विदग्ध हो जाने पर पित्त के समान (कटु और अम्ल) हो जाता है।

इससे सिद्ध होता है कि रक्त का नियमित संचार ही सब अंगों को सबल और स्वभाविक अवस्था में बनाये रख सकता है। शरीर में रक्त की क्रिया किस प्रकार की होती है, प्रसंगवश यह भी बता देना उचित होगा—

रंजक पित्त के द्वारा परिवर्तन को प्राप्त हुआ रक्त यद्यपि समूचे शरीर में भ्रमण करता है तो भी उसका प्रधान केन्द्र हृदय ही है। वह वृहद् धमनी के द्वारा उसकी शाखा-प्रशाखा में होता हुआ चलता और शरीर के प्रत्येक अवयव का पोषण करता है। इसी प्रकार अशुद्ध रक्त रक्तवाहिका नालिकाओं द्वारा सब अंगों से एकत्र होता हुआ हृदय में आकर शुद्ध होने के लिए फुफ्फुसों में जाता है और वहाँ से शुद्ध होकर पुनः हृदय में लौट आता है। रक्त का शोधन फुफ्फुसों में गये हुए वायु से ही होता है और रक्त के विकारों के बाहर निकलने में प्रश्वास ही सहायक होता है।

रक्त-शोधन में श्वास क्रिया का भारी योगदान

इससे स्पष्ट है कि समूचे शरीर के आधार भूत रक्त के शोधन और संचालन में श्वास-प्रश्वास का भारी योगदान है। उसके बिना शरीर की कोई क्रिया सफलता पूर्वक नहीं हो सकती। यदि श्वास-प्रश्वास की क्रिया में कोई व्यवधान उप-

Arya Samaj Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

स्थिति नहीं होता तो शरीर हृष्ट-पुष्ट और बलवान बना रहता है। उसके अंग-प्रत्यंग अपने अनुपात से कम या अधिक नहीं हो पाते।

और यदि श्वास-प्रश्वास की उस क्रिया को प्रखर बनाने का अभ्यास किया जाय तो मनुष्य को एक अद्‌भुत उपलब्धि हो सकती है। अणिमादि अष्ट सिद्धियाँ प्राणों के नियमन से प्राप्त हो जाती है, जिनके द्वारा मनुष्य अपने शरीर को हल्का भारी, छोटा, बड़ा, सूक्ष्मदर्शी, दूरदर्शी आदि बना सकता है तो कद का बढ़ाना सहज संभव हो सकता है।

अंगों पर प्राण-नियंत्रण का अनुकूल प्रभाव

प्राणायाम द्वारा प्राणवायु के नियन्त्रण का अभ्यास कर लेने पर मनुष्य उससे अपने अंगों को प्रभावित करने में सफलता प्राप्त कर सकता है। क्योंकि प्राण की गति में विकृति का प्रभाव प्रतिकूल और स्वाभाविक गति का अनुकूल रहता है। यदि उस गति को स्वाभाविक से अधिक उत्कृष्ट किया जा सके तो उससे अंगों की संचालन क्रिया में उत्कर्ष उत्पन्न होने के कारण अद्‌भुत क्षमता की प्राप्ति हो सकती है।

यह सभी मानते हैं कि शरीर का सम्पूर्ण क्रिया कलाप ही प्राण की गति पर निर्भर करता है। जो लोग उस गति को अपने अनुकूल बनाने में सफल हो जाते हैं, उनके लिए अपने किसी भी अंग के घटाने-बढ़ाने में कठिनाई का सामना नहीं करना पड़ता। परन्तु, इसका यह अर्थ नहीं कि उसमें समय ही नहीं लगेगा। प्रत्येक कार्य अपनी पूर्णता के लिए अपेक्षित समय चाहता है। यदि जल्दबाजी से कार्य किया जाता है तो उसमें व्यवधान उपस्थित होने की सम्भावना रहती है। कभी-कभी

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

यह भी देखा जाता है कि कोई वस्तु अधिक तानने से टूट भी जाती है। शीघ्रता में किये जाने वाले कार्यों का बहुत बार विनाशकारी परिणाम निकलता है।

अंगों का इच्छित घटाव-बढ़ाव

शरीर का सुन्दर रहना अंग-सौष्ठव पर निर्भर करता है। यदि प्रत्येक अंग शरीर के अनुपात में समान है तो उस शरीर को सुन्दर और सुगठित मानना अनुचित नहीं है। परन्तु यह भी मानने योग्य बात है कि मनुष्य का अधिक ठिंगना होना उसके व्यक्तित्व को अनाकर्षक बनाता है, उसमें कार्य क्षमता की कमी होती है और वह जिस कार्य को करता है उसकी गति धीमी रहती है। इसलिए यह सोचना आवश्यक होता है कि शरीर के कद को किस प्रकार बढ़ाया जाय?

इसका उत्तर योग शास्त्रों के अवलोकन से सरलता से मिल जाता है। योग-क्रियाओं से मनुष्य में विलक्षण शक्ति उत्पन्न होजाती है और वह उसके द्वारा अपने अंगों के वृद्धि और ह्रास में सक्षम होजाता है। वे क्रियाएँ अनेक प्रकार की हैं, सभी का अपना पृथक्-पृथक् प्रभाव होता है। उनमें से प्राणायाम को ही लें तो उसका अभ्यास सिद्ध होने पर मनुष्य अपने किसी भी अंग को इच्छित रूप से घटाने या बढ़ाने में सफल हो सकता है।

प्राणक्रिया और प्राणायाम

अभ्यास के द्वारा प्राण की क्रिया को नियमित करना ही प्राणायाम है। प्राण और अपान के द्वारा निरोध करने से दो प्राणायाम रेचक और कुम्भक होते हैं तथा इन दोनों को एक ही समय रोकने से तीसरा प्राणायाम होता है, जिसे कुम्भक कहते हैं।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

प्राणायाम के द्वारा चंचल इन्द्रियाँ अपने वश में होजाती हैं और शरीर की सम्पूर्ण गतियों पर नियन्त्रण प्राप्त होजाता है। शरीर की सातों धातुएँ प्राण के अधीन हैं। यदि वायु खाये हुए आहार को भीतर न धकेले तो रस, रक्त आदि का बनना ही असम्भव हो जाय। अग्नि पुराण में स्पष्ट कहा है कि प्राण के वश में होने से हिक्का, श्वास आदि दूर होते तथा विण्मूत्रादि स्वल्प होजाते हैं। प्राणायाम का फल आरोग्य, शीघ्रगमन शक्ति, उत्साह, स्वरसौष्ठव, बल, वर्ण और प्रसाद की प्राप्ति होती है तथा सम्पूर्ण दोषों का क्षय होता है।

प्राणायाम के अभूतपूर्व लाभ

प्राणायाम के अभ्यास से शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य, संयम शक्ति, सत्वर बुद्धि, प्रतिभा एवं उत्कृष्ट व्यक्तित्व की प्राप्ति होती है। रोग और दुर्व्यसनों के दूर करने में यह अत्यन्त सहायक सिद्ध होते हैं। प्राणायाम के अभ्यास से ही इच्छा शक्ति और आत्मबल की वृद्धि होती है। बुद्धि को सूक्ष्मग्राही बनाने में भी इसका अत्यन्त उपयोग है।

जिन्हें प्राणायाम का अभ्यास सिद्ध होजाता है वे अपने शरीर को सुगठित बनाये रखने में सफल होते हैं। अंग-वृद्धि और अंग ह्रास पर किये जाने वाले प्राणायाम की अत्यन्त अनुकूल प्रक्रिया होती है और यदि उस प्राणायाम के साथ कद को बढ़ाने वाले आसनों, व्यायामों आदि की क्रियाओं को भी समाविष्ट कर लिया जाय तो असफलता शीघ्र मिल सकती है।

इस प्रकार प्राणायाम तथा अन्यान्य योग-क्रियाओं का धैर्य पूर्वक अभ्यास करने से इच्छित कद वृद्धि हो सकती है। अब, आगे कुछ ऐसी प्रयोग-विधियों पर प्रकाश डाला जायगा जो कि कद बढ़ाने में सहायक सिद्ध हो सकें।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

अंगद का पाँव और एकाँग स्तम्भ प्राणायाम

इस प्राणायाम के अभ्यास से शरीर के किसी भी अंग को पुष्ट, प्रवृद्ध और बलिष्ठ बनाया जा सकता है। इससे माँस पेशियाँ और अस्थियाँ दृढ़ होती हैं। जहाँ की हड्डी का आकार छोटा हो उसे बढ़ाया जा सकता है। उसके साथ माँस, मेद आदि को वृद्धि भो हो सकती है। शक्ति का विकास तो यहां तक सम्भव है कि मोटर, घोड़ा-गाड़ी, दौड़ता हुआ बैल आदि को रोकने में भी कोई कठिनाई नहीं होतो।

इससे शरीर में अत्यन्त स्फूर्ति और साहस भरने लगता है। बाँहें और टांगें इतनी मजबूत होजाती है कि उन्हें कैसा भी महाबली मोड़ने का प्रयत्न करे, उसमें सफलता नहीं मिल पाती। जिन्होंने राम-चरित पढ़ा या रामलीला देखी है, वे लोग अंगद-रावण सम्वाद वाले कथानक से भले प्रकार परिचित हैं। उसमें यह प्रसंग आया है कि अंगद ने रावण की सभा में अपना पांव जमा कर चुनौती दी थी कि यदि आपकी सभा का कोई भी सभासद अथवा वीर मेरे पाँव को हटा देगा तो मैं सीताजी को हार जाऊँगा और भगवान् राम बिना किसी प्रकार का विरोध किये वापस लौट जाँयगे। तब रावण की सभा के सभी सभासदों और वीरों ने अंगद का पाँव हटाने का भरपूर प्रयत्न किया परन्तु उन्हें सफलता प्राप्त नहीं हुई। विद्वानों का मत है कि अंगद के पाँवों की दृढ़ता का रहस्य एकांग स्तम्भ प्राणायाम ही हो सकता है, जिसे इस प्रकार करना चाहिए।

एकांग स्तम्भ प्राणायाम की विधि

किसी सरल आसन से बैठ कर अथवा शवासन से लेट कर इस प्राणायाम को किया जा सकता है। दोनों नासा छिद्रों से

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh
धीरे-धीरे श्वास खींचकर भीतर भरें। प्रयत्न यह हो कि वायु कंधा, बाहु, जाँघ और टांगो में विशेष रूप से पहुँच सके। इसके साथ ही मन ही मन प्रणव का उच्चारण करते हुए यह भावना करनी चाहिए कि मेरी भुजाओं और टांगों की लम्बाई बढ़ रही है। इसका अभ्यास नित्य प्रति नियम पूर्वक किया जाय परन्तु, साधना-काल में धैर्य की आवश्यकता होती है। धीरे-धीरे साधक स्वयं यह अनुभव करने लगता है कि उसके इच्छित अंग समान अनुपात में वृद्धि को प्राप्त होते जा रहे हैं। यदि यह अभ्यास किसी अनुभवी पुरुष की देख-रेख में किया जाय तो सफलता शीघ्र मिल सकती है।

पहलवानों को प्रत्यक्ष देखा जाता है कि उनका शरीर लम्बा, चौड़ा और अधिक स्थूल हो जाता है। उनको उस वृद्धि का कारण अधिक पौष्टिक आहार तो है ही, साथ ही दण्ड-बैठक आदि की कसरतें भी सम्मिलित हैं। परन्तु वे लोग प्राणवायु के नियमन का कुछ प्रयत्न नहीं करते, इस कारण उनके शरीर की वृद्धि सुगठित रूप से नहीं हो पाती और वे बेडौल दिखाई देने लगते हैं।

व्यायाम के साथ प्राणायाम भी किया जाय तो व्यायाम के सभी लाभ तो प्राप्त हो ही जाते हैं, साथ ही प्राणायाम के द्वारा उन लाभों में उत्कृष्टता उत्पन्न हो जाती है, जिससे गुणों की अधिक वृद्धि होती है और अंग-वृद्धि भी सुगठित रूप से ही होने लगती है, उसमें कहीं बेडौलता नहीं आने पाती।

अभ्यासियों को आवश्यक चेतावनी

परन्तु प्राणायाम के अभ्यासियों को इस बात का विशेष ध्यान रखना चाहिए कि प्राणायाम के समय श्वास-प्रश्वास की

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

गतियों में असमानता हो। उल्टे-सीधे श्वास-प्रश्वास लेना-छोड़ना, कभी मुख से श्वास लेना और नाक से लेकर मुख मार्ग से बाहर निकालना। यह सब गलत ढँग हैं। श्वास लेने और छोड़ने के लिए नासिका तथा खाने पीने के लिए मुख बनाया गया है। इसके विपरीत ढ़ँग से श्वास-प्रश्वास लेना-छोड़ना नितांत हानिकारक और घातक सिद्ध होता है।

जो लोग मुख से श्वास लेते-छोड़ते हैं, उनकी स्वर-नलिका खराब होकर गले के विभिन्न रोग उत्पन्न हो सकते हैं। बाह्य जीवाणुओं के संक्रमण से फुफ्फुस आदि अंगों में विकार उत्पन्न हो जाना सम्भव है,जिसके फलस्वरूप लाभ की अपेक्षा हानि ही पल्ले पड़ेगी।

इसलिए, जहाँ मुख से श्वास लेने का विशेष उल्लेख न हो, वहाँ नाक से ही श्वास लेना-छोड़ना चाहिए। जिस प्राणायाम में मुख मार्ग से ही श्वास लेने का निर्देश हो, उसमें भी उसकी विधि का पूर्ण रूप से पालन करना आवश्यक होता है। इस प्रकार यदि विधि सहित प्राणायाम किया जाता है तो उसके परिणाम भी आश्चर्यप्रद निकलते हैं। उससे अनेक रोगों का नाश और अंगों की पुष्टि एवं वृद्धि का होना कोई असम्भव कार्य नहीं है।

कद विषयक दो निर्णायक घटक

किसी मनुष्य के कद की लम्बाई का निर्णय करने में किस कसौटी को काम में लाया जाय ? यह एक ऐसा प्रश्न है जिसका उत्तर खोजने के लिए कहीं जाने की आवश्यकता नहीं है। प्रथम

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh
तो कद की लम्बाई का यथार्थ अनुमान शरीर से लगाया जाना चाहिए। क्योंकि शरीर की ऊँचाई यदि उसकी चौड़ाई और मोटाई के अनुपात में समान नहीं है तो अवश्य ही वह एक ऐसी कमी है जो शरीर के सुगठन और सौंदर्य को दबा देती है। यदि कद भी शरीर के अन्य अवयवों के अनुरूप है तभी उसे आकर्षक व्यक्तित्व में सहायक माना जा सकता है।

नलिका-विहीन ग्रन्थियाँ

कद के लिए प्रमुख रूप से दो ही निर्णायक घटक माने जाते हैं—शरीर की नलिका-विहीन ग्रन्थियां और मनुष्य के गुण सूत्र। सामान्यतः थाइराइड और थाइमस नाम की ग्रन्थियाँ जब निर्बाध रूप से कार्यरत होती है, तब वे शरीर के कद को उसके अपेक्षित स्तर तक पहुँचा देती हैं। यदि यह ग्रन्थियाँ कम क्रियाशील रहती हैं तो कद का ठिंगना रह जाना सम्भव है, जबकि इसके विपरीत यदि ग्रन्थियों में अधिक क्रियाशीलता रहती है तो कद अपने अपेक्षित कद से भी ऊँचा बढ़ सकता है।

यदि उक्त ग्रन्थियां अधिक दोषयुक्त होती हैं, तब उसका प्रभाव शरीर की लम्बाई पर ही नहीं पड़ता, वरन् कण्ठ के अनेक रोग भी उत्पन्न होजाते हैं। कुछ रोगियों को तो उक्त ग्रन्थियों के सदोष होने के कारण विभिन्न रोगों की प्राप्ति होती देखी गई है। इस अवस्था में यह आवश्यक होजाता है उन ग्रन्थियो के दोष को दूर करने के लिए चिकित्सा का सहारा ले लिया जाय।

मनुष्य के गुण-सूत्र

मनुष्य शरीर का आकार बनने में गुण-सूत्रों का बहुत कार्य रहता है। और उसका प्रमुख कारण यह है कि सभी व्यक्ति

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh
प्रायः अपने गुण सूत्रों की प्राप्ति अपने माता-पिता से ही करते हैं। प्रायः देखा गया है कि यदि माता-पिता का वर्ण काला है तो पुत्र का वर्ण भी वैसा ही रहेगा। यदि माता-पिता गोरे थे तो सन्तान काली होती है। यदि दम्पति में एक का वर्ण काला और एक का श्वेत होता है तो सन्तान का वर्ण भी उसी के समान होगया है।

परन्तु यह आवश्यक नहीं कि गुण सूत्रों का प्रभाव माता-पिता के द्वारा ही प्राप्त हो जाता हो। वरन् गुणसूत्रों का प्रभाव कई पीढ़ी तक पड़ता है। कभी माता-पिता गौरवर्ण के होते हुए भी यह देखा जाता है कि उनकी सन्तान काले वर्ण की है। माता-पिता लम्बे कद के हैं, परन्तु सन्तान ठिगनी होती दिखाई देती है। उसका कारण यह है कि पूर्व पुरुषों में कोई न कोई अवश्य ही काले वर्ण का हुआ होगा, जिसके गुण का प्रभाव कई पीढ़ी बाद की सन्तान पर पड़ा। इसी प्रकार बाबा, परबाबा आदि में कोई ठिगना हुआ हो और उसी का का प्रभाव वर्तमान सन्तान पर पड़ गया हो।

पुरखों की विरासत

बाबा, पड़बाबा ही नहीं, नाना-नानी आदि के गुणसूत्र भी सन्तान को प्राप्त हो सकते हैं। यह कहना कठिन है कि किस व्यक्ति के गुणसूत्र किस पीढ़ी की सन्तान पर प्रकट हों। यह भी सम्भव है कि माता ठिगनी और काली है, परन्तु पिता लम्बे कद का और गोरा है, तो यह सम्भव है कि उनका पुत्र माता के गुणसूत्र के प्रभाववश ठिगना और पिता के प्रभाव से गोरा हो। अथवा माता के प्रभाव वश काला और पिता के प्रभाव से लम्बे कद का उत्पन्न हो।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

अधिकांश में पुत्र में पिता की और पुत्री में माता की समानता पायी जाती है। परन्तु सन्तान को एक पित्र्यैक माता से और एक पिता से मिलता है। दोनों की समानता होने पर दोनों के गुण प्राप्त होते हैं। परन्तु यदि किसी का गुणसूत्र प्रबल होता है तो सन्तान में उसी के गुणों की अधिकता पायी जाती है।

अधिकतर देखा जाता है कि माता-पिता का बहुत कुछ आकार, बनावट, चाल ढाल, नाक-नक्श आदि सन्तान में रहता है। एक भाई को देखकर दूसरे भाई का अनुमान सहज ही होजाता है। बहुत वार किसी अनदेखे युवक को देखकर तुरन्त यह धारणा बन जाती है कि यह अमुक व्यक्ति का पुत्र होगा।

गुणसूत्रों के परिवर्तन से आकृति-परिवर्तन

इस प्रकार भिन्न-भिन्न वंशों के मनुष्यों के गुण सूत्रों में भिन्नता होती है। एक परिवार के मनुष्यों की शक्ल सूरत में अन्तर आने का कारण यही होता है कि मनुष्य कुछ गुण पिता से प्राप्त करता है तो कुछ माता से। दो भाई हैं, उनकी पत्नियाँ भी पृथक्-पृथक् होंगी ही, तो दोनों भाइयों की सन्तानों में उनकी पत्नियों की भिन्नता के कारण आकृतियों में अन्तर होना स्वाभाविक होजाता है।

फिर भी किसी व्यक्ति के रंग-रूप, चाल-ढाल, शारीरिक गठन और कद आदि का निर्णय उसके गुणसूत्रों के द्वारा ही होता है, जो कि उसे अपनी वंश-परम्परा से प्राप्त हुए होते हैं। वैज्ञानिकों की मान्यता है कि यदि किसी व्यक्ति के आकारादि में परम्परा से कुछ भिन्नता दिखाई देती है, तो उसे अवश्य ही कोई ऐसा गुणसूत्र प्राप्त होगया है जो किसी प्रकार उस वंश के बाहर से आगया है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

इस प्रकार प्रत्येक मनुष्य के लिए आनुवंशिकता एक महत्व-पूर्ण तथ्य है। इसलिए सर्व प्रथम इस तथ्य पर ध्यान देना चाहिए कि अपने ठिगने होने का कारण कहीं आनुवंशिकता ही तो नहीं है ? यदि ऐसा है तो कद बढ़ाने के उपायों में अधिक प्रयत्न की आवश्यकता होगी।

परन्तु, आनुवंशिकता के कारण प्राप्त हुए ठिगनेपन को भी दूर किया जा सकता है। उसमें यह देखना होगा कि शरीर को विकसित होने से रोकने वाले कारण क्या हैं ? यदि उनका प्रती-कार किया जा सके तो उन कारणों को दूर किया जाना असम्भव नहीं है।

अविकसित रहने के अन्य अनेक कारण

यदि शिशुकाल में ही माता इस विषय में अधिक सचेत हो जाये तो वह अपने शिशु का बहुत कुछ उपकार कर सकती है। बालक को मैले-कुचैले वस्त्रों में लपेटे रहना, उसे मुख ढँक कर सुलाना या इतने छोटे खटोले पर लिटाये रखना जिस पर कि वह ठीक प्रकार से लेट भी न सके, शरीर के विकास में अवश्य ही बाधक बन जाता है।

कुछ माताएँ अपने बालक को बहुत छोटे पालने या काठ की गाड़ी आदि में लिटाये रखती हैं। यदि उस पालने या गाड़ी का आकार इतना छोटा हो कि बालक का शरीर कठिनाई से उसमें आता हो तो उससे भी उसका शारीरिक विकास रुक जाता है और उस स्थिति में उस बालक का कद अपेक्षाकृत कम रह सकता है।

बालक की अवस्था बढ़ने पर भी कुछ कारण ऐसे हो सकते हैं जिनसे शरीर के विकास में बाधा पहुँचती है। उनमें से कुछ

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

कारण हैं—गुड़-मुड़ होकर लेटना, पाँवों को सिकोड़ कर बैठे रहना, आगे झुक कर इस प्रकार पढ़ना जिससे कि टांगों पर अधिक दवाब पड़े अथवा अधिक झुक कर पढ़ना आदि ।।

सिकुड़न में जकड़न

यदि गुड़मुड़ होकर (गठरी जैसे बन कर) लेटते हैं तो हाथ-पाँव बँध जाते हैं और धीरे-धीरे उस प्रकार लेटने की आदत पड़ने लगती है। परिणाम यह होता है कि शरीर के बढ़ने वाले अवयव उस अस्वाभाविक जकड़न के कारण अपना विस्तार नहीं कर पाते, जिससे कद ठिगना रह जाना स्वाभाविक है।

यदि पांवों को सिकोड़ कर बैठते हैं तो भी उनमें जकड़न आने से बढ़ने वाले तन्तुओं पर विपरीत प्रभाव पड़ता है और उसके फल स्वरूप विकास में भारी बाधा पहुँचती है। धीरे-धीरे यह स्पष्ट हो जाता है कि उसके देह की लम्बाई अपेक्षा से कम रहती जारही है।

आगे की ओर झुक कर बैठने अथवा पाँवों को परस्पर फँसा कर बैठने से उनकी अस्थियाँ बन्धन में पड़कर अपनी स्वाभाविक वृद्धि को छोड़ देती हैं। इसका फल यह होता है कि टाँगें बढ़ नहीं पातीं और मनुष्य का कद ठिगना रह जाता है।

पालथी मार कर बैठे हुए आगे की ओर झुककर लिखने-पढ़ने से शरीर के अधोभाग पर अधिक दबाव पड़ता है। यदि इस प्रकार बैठ कर लिखने-पढ़ने की आदत पड़ जाती है तो वह भी शरीर के विकास में बाधक सिद्ध होतो है और उसके कारण भी बढ़ता हुआ कद रुक जाता है।

बहुत देर तक चिन्ता-मग्न हुए इस प्रकार बैठे रहना, जिससे कि जाँघों, घुटनों, टखनों और टाँगों आदि पर अधिक भार

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

पड़ता हो तो उस भार और चिन्ता, दोनों का ही भारी दबाब पड़ने के कारण मनुष्य के विकास में अप्रत्याशित रूप से व्यवधान पड़ता है। उसके फल स्वरूप मस्तिष्क कमजोर रहता और देह की ऊँचाई भी अनुपात से कम रह जाती है।

खान-पान की गड़बड़ी के कारण शरीर में आलस्य और रोग उत्पन्न होजाते हैं। इसके फल स्वरूप मनुष्य चलने-फिरने, काम-काज करने अथवा अपेक्षित परिश्रम करने से कतराता है, जिससे आवश्यक व्यायाम नहीं हो पाता तो अनावश्यक रूप से मोटापा बढ़ने लगता है। वह मोटापा भी शरीर का कद बढ़ने में बाधक होकर अन्यान्य विकारों की उत्पत्ति में भी सहायक सिद्ध होता है।

अभिप्राय यह है कि आलस्य में पड़े रहने, हाथ-पाँवों को बाँध कर बैठे या लेटे रहने, चिन्ता-ग्रस्त रहने और दुष्पाच्य पदार्थों के सेवन आदि कारणों से शरीर को आवश्यक अंग संचालन से वंचित रहना पड़ता है और इस कारण उसे ठिगनेपन का बरदान मिले तो उसमें आश्चर्य ही कैसा ?

प्रतिरोधात्मक उपाय

शरीर के विकास के बाधक कारणों की ओर ध्यान दे तो यह बात सहज में ही समझी जा सकती है कि अधिकांश में ठिगनेपन की प्राप्ति मनुष्य की अपनी भूल से होती है। अनेक विद्वान् इसे मानते हैं कि देह को प्राप्त होने वाली सभी विकृतियों में प्रायः वे असावधानियाँ ही होती हैं, जो प्रारम्भ में ध्यान में नहीं आतीं। परन्तु वे अधिकतर मनुष्य द्वारा निर्मित (Man Made) ही होती हैं। यदि उनके प्रति सतर्क रहा जाय तो उनकी उत्पत्ति ही न हो। यदि उत्पन्न भी हो जाँय तो प्रतिरोधात्मक उपायों से उनका शमन किया जाना सम्भव है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

किसी भी बाधक कारण के ध्यान में आते ही तुरन्त दूर करने का प्रयत्न कीजिए। प्रारम्भ में उन कारणों को दूर किया जाना सरल होता है। परन्तु देर होने से आदत पड़ जाती है तो उसका प्रतीकार भी कठिन होजाता है। इसलिए जैसे ही शंका हो कि यह कारण शरीर की वृद्धि में बाधा उत्पन्न कर सकता है, वैसे ही उसके त्याग के लिए कटिबद्ध होजाना चाहिए।

यदि और किसी ओर आपका ध्यान न जाये तो निम्ननियमों की ओर अवश्य ध्यान रखें। माता-पिता का भी कर्त्तव्य है कि वे अपने बालकों के प्रति इन नियमों को अपनाने की चेष्टा करें—

(१) गठरी बनकर न लेटें न बैठें और न अपने बालक को ही इस प्रकार से लेटने या बैठने दें। छोटे शिशु को बैठाने की अपेक्षा लिटाना या चलाना अधिक उपयोगी है। घुटनों चलने लगे उससे अधिक पहले उसे बैठने के लिए विवश न किया जाय।

(२) पालथी मार कर इस प्रकार न बैठें कि जिससे कूल्हे और टाँगों पर अधिक दबाब पड़े। इस प्रकार बैठना आवश्यक ही हो तो बहुत कम समय तक बैठना चाहिए।

(३) आगे की ओर झुक कर न बैठें, न अध्ययन करें। वरन् यथा सम्भव शरीर को सीधा (ऋजु काय) रखें। उस स्थिति में समूचा शरीर समान अवस्था में रहे।

(४) बैठने में यह प्रयत्न करें कि शरीर ढीला न रहे, उसे ऊपर की ओर जितना ताने रख सकें, ताने रहें।

(५) अधिक न बैठें, आलस्य को छोड़ दें, शरीर से जितना कार्य कर सकें, उतना अवश्य करें। ध्यान रहे कि उतना परिश्रम अवश्य किया करें जिससे कि खाया हुआ अन्न पच सके।

(६) अंग-संचालन की ओर ध्यान रखे। हाथ-पाँवों का अधिक से अधिक संचालन करें। परन्तु ध्यान रहे कि अंग-

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

संचालन सीधा, समान रूप से किया जाय। उल्टा या टेढ़ा-तिरछा अंग-संचालन शरीर में अन्य विकृति उत्पन्न कर सकता है।

(७) यदि अंग-संचालन की विशेष क्रिया आवश्यक हो तो किसी ऊँची कुर्सी अथवा ऊँची चारपाई पर बैठ कर टाँगों को आगे पीछे की ओर कुछ शीघ्रता से हिलावें। इससे उनका विकास नहीं रुक पाता। यद्यपि कुछ पुराने विचार के व्यक्ति इस प्रकार टाँग हिलाने को बुरा लक्षण मानते हैं, परन्तु उनके मत की ओर ध्यान न देकर यह क्रिया एक व्यायाम के रूप में की जा सकती है। विशेषकर उन व्यक्तियों के लिए तो यह आवश्यक है ही, जिन्हें अपना कद छोटा रह जाने की आशंका हो।

शरीर को लेटकर तानने का अभ्यास

यदि अंगों को बढ़ाने की आकांक्षा है तो उन्हें तानने का अभ्यास करना चाहिए। इस कार्य के लिए अपने शरीर की लम्बाई से भी दो फुट अधिक लम्बी चारपाई या काठ के तख्त को प्रयोग में लाना चाहिए। यदि चारपाई हो तो उसकी रस्सी इतनी कसी हुई हो कि चारपाई में ढील न रहे। फिर चारपाई या तख्त पर दरी, गद्दा, चादरा आदि बिछा कर उस पर लेट जाँय और अपने शरीर को अधिक से अधिक तानें। हाथों को शिर की ओर लेजाकर तानना चाहिए, जिससे कि उनका तनाव सीधा रहे और अँगुलियाँ भी खुलकर तनी रहें। टाँगों को भी अधिक से अधिक इस प्रकार तानें कि उनकी अँगुलियों में भी तनाव आजाय।

तानने की इस क्रिया का अभ्यास प्रातःकाल सोकर उठने से पूर्व अथवा स्नान के पश्चात् किया जा सकता है। प्रारम्भ में

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

दो-तीन मिनट करें और बाद में उसे पन्द्रह मिनट तक करने लगें। प्रत्येक मिनट पर ढील देकर स्वाभाविक स्थिति ग्रहण कर लें और तीस सैकिंड बाद पुनः तानें। इस प्रकार पन्द्रह मिनट तानने के अभ्यास में दश बार विश्राम की सुविधा मिल जाती है। अधिक अभ्यास होने पर विश्राम की आवश्यकता न रहे तो बिना विश्राम किये जितनी देर तान सकें, तानना चाहिए।

खड़े होकर तानने का अभ्यास

उक्त अभ्यास लेट कर न करना चाहें तो खड़े होकर भी कर सकते हैं। किसी स्वच्छ और खुले स्थान में सीधे खड़े होकर दोनों हाथों को ऊपर की ओर खड़े करके सीधे तानें। यहाँ तक कि अँगुलियाँ भी ठीक प्रकार से तन जाँय। तत्पश्चात टाँगों को अधिक से अधिक तानना चाहिए। उन्हें इतना तानें कि एड़ियाँ धरती से ऊँची उठ जांय और पाँवों के पंजे भी अँगुलियों के बल खड़े और तने रहें।

इस प्रकार का अभ्यास प्रारम्भ में किसी दीवार के सहारे खड़े होकर किया जा सकता है। इसे दश-पन्द्रह सेकिण्ड से आरम्भ करके एक मिनट तक आसानी से कर सकते हैं। फिर स्वाभाविक स्थिति में कुछ सैकिण्ड खड़े रह कर पुनः तानने का अभ्यास करें। यह क्रिया पाँच-छः बार तक दुहराई जा सकती है।

बैठ कर पाँवों को तानना

शरीर को सीधा रखते हुए बैठ जायें। पाँवों को आगे की ओर फैलालें और उन्हें अधिक से अधिक तानने का प्रयत्न करें। यहाँ तक कि पाँवों की एड़ियाँ और अँगुलियाँ भी ठीक प्रकार से तन जाँय।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

इसके बाद हाथों को भी आगे की ओर तान कर पाँवों से उतनी ही ऊँचाई पर रखें, जितने ऊँचाई शरीर में स्वाभाविक रूप से होती है। यह अभ्यास एक मिनट से पाँच मिनट तक करना चाहिए।

उक्त तीनों विधियों के साथ यदि प्राणायाम की क्रिया भी समाविष्ट कर ली जाय तो अभूतपूर्व लाभ हो सकता है। उसकी विधि कोई कठिन नहीं है। उसे इस प्रकार कर सकते हैं —

उक्त क्रियाओं में प्राणायाम का योग

लेट कर, खड़े होकर या बैठ कर दोनों नासापुटों से श्वास खींच कर भरलें और तानने की क्रिया करते हुए यह भावना करें कि मेरे अंगों का विकास हो रहा है। जब विश्राम लेना हो या क्रिया समाप्त करनी हो तब धीरे-धीरे श्वास छोड़नी चाहिए। उक्त क्रियाओं के अभ्यास से कद की वृद्धि होती है। यह आवश्यक नहीं कि तीनों क्रियाएँ की जाँय, वरन् इनमें से कोई एक क्रिया ही यदि प्राणायाम के साथ की जाय तो शीघ्र लाभ दिखा सकती हैं।

आत्म विश्वास से शरीर का विकास

आत्म-विश्वास की शक्ति अत्यन्त प्रबल है। उसके बल पर संसार भर को हिलाया जा सकता है। योग में तो इस शक्ति का बहुत ही महत्व स्वीकार किया गया है। बड़े-बड़े दुर्ग और चट्टानें टूट कर गिर सकती हैं इसके बल पर। संसार के बड़े-बड़े युद्ध इसी की शक्ति से जीते जाते हैं। क्योंकि साहस के बिना किसी युद्ध में जमा नहीं जा सकता और साहस की उत्पत्ति आत्म-विश्वास के बिना नहीं हो सकती।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

आत्म-विश्वास में मनुष्य की सुदृढ़ संकल्पशक्ति का समावेश रहता है। उसमें जब कर्मठता का योग होता है, तब उसकी चेतना शक्ति इतनी प्रबल होजाती है कि उसके प्रभाव से असम्भव दिखाई देने वाले कार्य भी सम्भव बन जाते हैं।

ध्रुव प्रदेश अगम्य माना जाता रहा, परन्तु आत्मविश्वासी लोग वहाँ भी जा पहुँचे और उन्होंने वहाँ रह कर धरती की गति विधियों से सम्बन्धित अनेक रहस्यों को खोज निकाला। मनुष्य के साहस ने उस हिमाच्छादित क्षेत्र में भी पहुँचने, रहने और कार्य करने की कठिनाइयों को सरलता में परिवर्तित कर दिया।

इस प्रकार सभी बड़े कार्यों की सम्पन्नता का श्रेय आत्मविश्वास को ही है। उसमें एक ऐसी विद्युत् भरी है, जिसके झटकों का प्रभाव बड़े-बड़े पर्वतों को झकझोर देता है, बड़े-बड़े जलाशयों को तरंगित कर देता है। उसमें घर्षण उत्पन्न करने की जो शक्ति है, वही उसके अद्भुत प्रभाव को प्रत्यक्ष करती है।

घर्षण से ऊर्जा की उत्पत्ति

आप जानते होंगे कि सभी प्रकार की गर्मी का उत्पन्न होना घर्षण या रगड़ पर निर्भर करता है। उस रगड़ से जो गर्मी पैदा होती है, वह सभी प्रकार की हलचल उत्पन्न करने में समर्थ है। उन हलचलों से अद्भुत परिणाम उत्पन्न हो सकते हैं। परन्तु, हम जिस परिणाम की आकांक्षा करते हैं, उसके होने में उस स्तर की हलचल आवश्यक होती है।

वायु तत्व जब आकाश तत्व से टकराता है, तब जो ऊष्मा उत्पन्न होती है, वही विद्युत् है। उसी से जीवन और सृष्टि का

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

आविष्कार होता है। सृष्टि की यही आदि क्रिया आगे चलकर संसार के सभी परिकरों में कार्य करने में समर्थ सिद्ध होती है। इस प्रकार ऊष्मा का भी जनक घर्षण जब संघर्ष का रूप धारण कर लेता है, तब उसमें वही ऊष्मा आत्मविश्वास के रूप में उदित होती है।

आत्मविश्वास की ऊर्जा और उसके मोड़

तो कहना होगा कि आत्म-विश्वास एक ऐसी ऊर्जा है जो विभिन्न प्रकार के संघर्षों से उत्पन्न होती है। वह उन टकरावों का सार है, जिसका अस्तित्व देखने में कम, किन्तु परोक्ष में अदम्य होता है। यदि उस आत्म-विश्वास की ऊर्जा को किसी एक दिशा में मोड़ दिया जाय तो वह अवश्य ही एक अद्‌भुत उपलब्धि करा सकती है।

शरीर अविकसित है, उसमें सुगठन, सौंदर्य और वृद्धि का कमी है तो आत्म विश्वास के बल पर उसे दूर करना सरल है। आप हर समय सोते, बैठते, चलते, खाते, बातें करते हुए, यह विश्वास रखिये कि मेरा कद बढ़ रहा है, बढ़ता जारहा है तो कुछ दिनों में ही आप यह देखेंगे कि आपका शरीर कुछ न कुछ लम्बा हुआ ही है। अब यह आपके ऊपर निर्भर करता है कि आप अपने शरीर के अपेक्षित कद के स्तर तक उस विश्वास को प्रखर कर सकते हैं या नहीं।

यह तो सभी जानते हैं कि सौ कैण्डिल पावर के बल्ब जैसा प्रकाश साठ पावर का बल्व नहीं दे सकता। उसी प्रकार आपका आत्म-विश्वास भी जितना तीव्र होगा, उतना ही उसका फल हो सकेगा। किसी भी कार्य को शीघ्र पूर्ण कर लेने के लिए उसी स्तर की शक्ति से कार्य लेना होगा। अन्यथा कार्य की पूर्ति कठिन होती है। जैसे किसी मशीन को चलाने के लिए दो अश्व-

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

शक्ति की आवश्यकता हो तो वह एक अश्व शक्ति से कभी नहीं चल सकती वैसे ही आत्म विश्वास की शक्ति के विषय में भी समझना चाहिए।

कुछ लोग कहते हैं कि कोरे आत्म विश्वास से कभी कुछ नहीं हो सकता। परन्तु, हम नहीं कह सकते कि यह उनकी इस धारणा में कितना तथ्य होगा। अनेक विद्वानों की यह मान्यता है कि कितने भी उपाय क्यों न किये जांय, यदि उनके प्रति आत्म विश्वास की कमी हो तो वे सफल सिद्ध नहीं होते।

अंगों पर दौड़ का अनुकुल प्रभाव

विकास शील अंगों पर, दौड़ का बड़ा अच्छा प्रभाव पड़ता है। उससे अंगों का संचालन ठीक प्रकार होने के कारण माँस-पेशियाँ और अस्थियां दृढ़ होती हैं। विशेष कर पाँव पर और हाथों पर इसका प्रभाव अधिक होता है। उदर को नियमित रखने में सहायक होने के कारण दौड़ मोटापा नहीं बढ़ने देती, जिससे कद बढ़ने में भारी सहायता मिलती है।

प्रातःकाल शौच से निवृत होकर (अथवा शौच जाने से पहले भी) दौड़ का कार्यक्रम दैनिक रूप से रख सकते हैं। प्रारम्भ में दौड़ की गति तीव्र नहीं रहनी चाहिए। इसमें यह प्रयत्न किया जाय कि डग लम्बे भरे जांय।

चार-पाँच फलाँग तक दौड़ लेना काफी है। यदि थकान प्रतीत होने लगे तो कम दूरी पर भी दौड़ समाप्त कर सकते हैं अथवा उतनी दूर तक दौड़ना चाहिए, जहां तक बिना थके दौड़ सकते हों।

जो लोग दौड़ना पसन्द न करें, वे प्रातः भ्रमण में जल्दी जल्दी चलने का अभ्यास डालें। लम्बे डग भरने से पाँवों की नसं स्वच्छ हो जाती हैं और उनके विकास में उत्पन्न होने

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

वाला अवरोध दूर होने लगता है। परन्तु प्रातः भ्रमण की यह क्रिया अधिक लाभप्रद तभी होगी जबकि तीन-चार किलो मीटर दूर तो अवश्य टहल लिया जाय। जो लोग बाहर जाकर नहीं टहल सकते वे अपने मकान की छत या किसी अन्य लम्बे चोड़े स्थान पर इन क्रियाओं को सम्पन्न कर सकते हैं।

गदा, मुदगर या तलवार घुमाने का अभ्यास

शरीर को स्वस्थ और विकसित करने में यह अभ्यास भी अच्छा कार्यं करता है। इससे हाथों के समुचित संचालन के साथ-साथ टांगों का व्यायाम भी भले प्रकार हो जाता है। इसमें यह ध्यान रखना चाहिए घुमाने की गति प्रत्येक घुमाव पर एक जेसी रहे यदि उसमें असमानता रहती है तो अंगों में अन्य विकार उत्पन्न हो सकते हैं।

कुछ लोग बनैठी घुमाने के अभ्यास को इससे भी अधिक लाभप्रद मानते हैं। उससे अंग-संचालन की क्रिया विशेष रूप से होती है जिसके फल स्वरूप हाथ-पांवों का विकास सरलता से होने लगता है। यही लाभ लाठी फिराने के अभ्यास से भी हो सकता है।

हौकी, फुटबाल आदि के खेल

इन खेलों से समूचे शरीर का अच्छा व्यायाम हो जाता है। इनसे शरीर सब बन्धनों से मुक्त हो जाता है और अंग-प्रत्यंग खुल कर उनमें स्फूर्ति का संचार होने लगता है।

उक्त खेल बल बढ़ाने में भी बहुत हितकर हैं। अनुभवी पुरुषों का कथन है कि इनसे स्वास्थ्य और सौन्दर्य की भी वृद्धि होती है। जीवन में उल्लास रहने के कारण शारीरिक विकास न होने का भय नष्ट हो जाता है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

तैरने से शरीर का समुचित विकास

किसी नदी या सरोवर में तैरना भी एक प्रकार का श्रेष्ठ व्यायाम है। इसमें प्रायः हाथ-पांवों का संचालन ठीक प्रकार से होजाता है, जिससे देह का अविकसित रहना सम्भव नहीं होता। क्योंकि जल में तैरने से एक प्रकार की ताजगी आने लगती है और निरन्तर कुछ महीनों के अभ्यास से कद का ठिगना पन दूर होने लगता है।

परन्तु, यह ध्यान रखना चाहिए कि जब तक हाथ-पाँवों में थकान का अनुभव न हो, तभी तक तैरना उचित है और जहां तक सम्भव हो किनारे से अधिक दूर जाने का प्रयत्न न करे। अन्यथा अंगों के थकने पर हाथ-पाँव मारना कठिन होजाता है और उस अवस्था में किनारे तक पहुँचने में जिस परेशानी का सामना करना होता है उसे भुक्त भोगी ही जानते हैं।

हाथ-पांव फैलाकर सोना हितकर है

कुछ लोगों को हाथ-पांव सिकोड़ कर सोने की आदत पड़ जाती है और विशेषकर सर्दी की ऋतु में तो बहुत से व्यक्ति पाँवों को पेट तक मोड़ कर और मुख ढक कर सोते देखे जाते हैं। परन्तु यह कोई अच्छी आदत नहीं है। इससे शरीर में जकड़न जैसी होकर उसकी वृद्धि रुक जाती है। इसलिए उचित यह है कि हाथ-पाँव पूरी तरह फैला कर सोना चाहिए, जिससे विकास में किसी प्रकार की बाधा उत्पन्न न हो सके। इसी प्रकार मुख ढक कर सोना भी हानिकारक है। उससे शुद्ध वायु का आवागमन रुक कर शरीर, मन, प्राण और आत्मा सभी पर विपरीत प्रभाव पड़ता है।

CC-0. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

चारपाई आदि की कमी के कारण कुछ लोगों को एक-एक चारपाई पर दो-दो तीन-तीन करके सोना होता है। विशेषकर बालकपन में तो अनेक सम्पन्न घरों में भी बच्चों को एक साथ सुला देते हैं। परन्तु, ऐसा करने से न तो शरीर को ठीक प्रकार से फैलाने की सुविधा मिलती है और न शुद्ध श्वांस ग्रहण करने की। उससे परस्पर एक-दूसरे के अशुद्ध श्वासोच्छ्वास के कारण एक के रोग-कीटाणु दूसरे के शरीर में प्रविष्ट हो सकते हैं।

हाथ-पाँव न फैला सकने के कारण उनमें एक प्रकार का ऐसा बन्धन उत्पन्न हो जाता है, जो शरीर के लिए हर प्रकार से हानिकारक है। उससे देह के विकास शील अंग निकम्मे होने लगते हैं और कद में अपेक्षित वृद्धि नहीं हो पाती। यदि बाद में भी इसकी कोई उचित व्यवस्था हो सके तो कर लेना हितकर रहता है और विकास में उपस्थित होने वाले अवरोध का धीरे धीरे शमन हो सकता है।

ध्यान रहे कि खुले और रमणीक स्थान तथा स्वच्छ वातावरण में सोने बैठने के बड़े लाभ हैं। जिन्हें इसकी समुचित रूप से उपलब्धि है, उन्हें अंग-विकास में अवरोधक कारणों का सामना नहीं करना होता। इसीलिए गन्दे स्थानों में रहना रोगों का कारण समझा जाता है। गाँधीजी तो सण्डास भी ऐसा पसन्द करते थे, जो कि बहुत ही स्वच्छ हो, जिसमें इतनी पवित्रता प्रतीत हो कि भजन करने को मन होने लगे।

चाल और व्यायाम

जिस समय चलो, उस समय इस प्रकार चलो कि उसमें व्यायाम का निर्वाह स्वतः हो हो जाय। चलने में नाप कर रखे जाने वाले कदम पूर्ण व्यायाम को सम्पन्न कर देते हैं और नाप कर कदमों का रखना अभ्यास से सिद्ध हो जाता है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

आज का मनुष्य पैदल बिल्कुल नहीं चलना चाहता। थोड़ी दूर भी जाना है तो रिक्शा, तांगा, साइकिल या स्कूटर पर चलना पसन्द करेगा। परन्तु, वह यह नहीं समझना चाहता कि किसी सवारी में चलने से समय की बचत के अतिरिक्त अन्य कोई लाभ नहीं है।

कुछ लोग कहते हैं कि साइकिल की सवारी से तो टाँगों का अच्छा व्यायाम हो जाना चाहिए। अवश्य ही साइकिल चलाने में पाँवों को घुमाना होता है जिससे कुछ व्यायाम भी होता ही है। परन्तु जितना लाभ पैदल चलने से हो सकता है उतना उससे नहीं हो सकता। दूसरे, साइकिल की सवारी में जननेंद्रिय के नीचे की ओर कुछ रगड़ और झटके लगने के कारण उसमें विकार आना सम्भव होता है, जिसके कारण अनेक शुक्र रोग उत्पन्न हो सकते हैं।

शारीरिक परिश्रम के कार्यों से कद वृद्धि

जिन व्यक्तियों को शारीरिक परिश्रम नहीं करना पड़ता, उनमें स्फूर्ति की कमी रहती है। प्रायः देखा जाता है कि जो लोग मजदूरी करके पेट भरते हैं, वे अधिक तगड़े और हृष्ट-पुष्ट होते हैं। जबकि मस्तिष्क से कार्य लेने वाले व्यक्ति दुर्बल शरीर होते हैं। मोटे-तगड़े दिखाई देते हुए भी उनमें शक्ति की कमी रहती है।

इसीलिए दिमागी कार्य करने वाले व्यक्ति को भी परामर्श दिया जाता है कि वे बिल्कुल ही आलस्य में न पड़े रहें। उन्हें परिश्रम का भी कुछ न कुछ कार्य अवश्य करना चाहिए। जिन्हें गद्दी या कुर्सी पर बैठे रह कर दिन भर व्यतीत करना होता है, उन्हें कुछ न कुछ चहल कदमी अवश्य करनी चाहिए।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

यदि कोई कार्य सामने नहीं है तो भी कुछ करते रहना आवश्यक है। अंगों का संचालन होता रहे तो उनके विकास का क्रम नहीं रुकता। छोटे-मोटे कार्य ही किये जाते रहें तो भी कुछ म कुछ लाभ होता ही है।

एक विद्वान् का कथन है कि जिन्हें चलने-फिरने का कुछ भी काम नहीं पड़ता, उन्हें अपने स्थान से उठ कर प्रत्येक तीन-चार घंटे में कुछ मिनट इधर से उधर चक्कर लगाने चाहिए। जिस कमरे या दुकान आदि में बैठते हों, उसी में दस-बीस बार घूम लिया जाय क्योंकि बैठे रहने से शरीर की नसें जकड़ जातीं और माँसपेशियाँ कड़ी होने लगती हैं।

इस प्रकार कुछ न कुछ करते रहने से जीवन में नयी ताजगी आती है और शरीर फुर्तीला बना रहता है। उससे अवरोध हट कर विकास का क्रम चलता है, जो कि शरीर के अंगों के समुचित रूप से उढ़ाने में सहायक होता है और कद-वृद्धि का रहस्य भी इसी में निहित है कि अंगों का चलना जारी रहे।

आप देखते हैं कि बन्द मशीनों में कीचड़-काई लग जाती है, और जब तक उन्हें पुनः साफ नहीं किया जाता, तब तक वे ठीक प्रकार से नहीं चल पातीं। इसी प्रकार शरीर की मशीन के विषय में समझना चाहिए। *

योगासन और उनका प्रभाव

योगासनों की कल्पना का उद्देश्य शरीर को स्वस्थ और सबल रखना था। विभिन्न अंगों के पोषणार्थ विभिन्न आसन निश्चित किये गये और इस प्रकार उनकी संख्या हजारों तक पहुँच गयी। परन्तु उनमें सभी आसन प्रत्येक स्थिति में प्रयुक्त

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

नहीं किये जा सकते थे। इसलिए अनुभव में आने के पश्चात् उनका श्रेणी-विभाजन किया गया और तब उनमें से जिस-जिस का जिस-जिस उद्देश्य से प्रयोग हुआ, उस-उस में वे अधिक सहायक सिद्ध हुए।

वैसे सभी योगासन शरीर का कुछ न कुछ हित साधन करते ही हैं। उनके अभ्यास से रक्त-प्रवाह की गति में तीव्रता आने के कारण सभी अवयवों को शुद्ध रक्त की प्राप्ति होने लगती है। उसके फल स्वरूप शिथिल अवयवों की शिथिलता दूर होती और वृद्धि का अवरोध हट जाता है।

अनेक आसन शरीरस्थ थाइराइड, थ्राइमस आदि ग्रन्थियों को अधिक क्रियाशील बनाते हैं, जिससे शरीर का भले प्रकार पोषण होता और अंग-प्रत्यंगों में सबलता और उचित वृद्धि होने लगती है। यहाँ उन आसनों के विषय में प्रकाश डाला जाता है—

थाइराइड ग्रन्थि के पोषक आसन

शरीर के महत्वपूर्ण भागों में ऐसी अनेक ग्रन्थियां पायी जाती हैं, जिनसे निकलने वाले स्राव स्वतः ही स्रवित हो-होकर रक्त में मिश्रित होते रहते हैं। उनके स्राव किसी नलिका के द्वारा शरीर के किसी अवयव विशेष में नही जाते, इसलिए इन्हें नलिका विहीन ग्रन्थियाँ कहा जाता है।

इन ग्रन्थियों से शरीर वृद्धि, काम-शक्ति, यौवन आदि का स्थिर रहना सम्भव होता है। यदि इनका स्राव समुचित रूप से होता रहे तो वृद्धावस्था को बहुत दूर फेंका जा सकता है। यह ग्रन्थियाँ पुरुषत्व की प्रतीक दाढ़ी-मूछों को प्रकट करने और कामोन्माद भरने में भी सहायक सिद्ध होती हैं।

स्त्रियों के शरीरों में भी इन ग्रन्थियों का यही कार्य है। इसके स्राव प्रजनन अंगों पुष्ट करने, स्तन-वृद्धि और कूल्हों के

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

 Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

भारी होने आदि में सहायता देते हैं। वाणी की मधुरता और मुख पर कमनीयता एवं आकर्षण भी इन्हीं के कारण होता है। इन्हीं के प्रभाव से गर्भ-धारण की शक्ति आती और सौन्दर्य में निखार आता है। इस प्रकार यह ग्रन्थियाँ पुरुष और स्त्री दोनों में ही युवावस्था प्रकट करने और वृद्धावस्था को रोकने में क्रियाशील रहती हैं।

थाइराइड ग्रन्थियों का परिचय

यह ग्रन्थियाँ कण्ठ में स्थित श्वास नली के इधर-उधर विद्यमान रहती हैं। इनसे आयोडिन लवण युक्त थाइराक्सीन नामक हारमोन का स्राव होता है। प्रत्येक मनुष्य के शरीर में यह ग्रन्थियाँ दो ही होती हैं।

यदि इस ग्रन्थि में क्रियाशीलता नहीं रहती तो उससे देह में अनेक प्रकार के विकार उत्पन्न होजाते हैं। शरीर में बल की कमी, आकर्षण और सौन्दर्य का अभाव तथा चेहरे पर भिनभिनापन दिखाई देता है। त्वचा में रूखापन आता और शिर के केश टूटने लगते हैं। शरीर में रक्त-संचार की मन्दता होने से कृशता और मस्तिष्क में स्मरण शक्ति का अभाव दृष्टिगत होता है। हृद् दौर्बल्य के साथ घबराहट होने लगती है। यदि यह ग्रन्थिबाल्यकाल में ही अपना कार्य करना छोड़ देती है तो उसका कद पर भी बड़ा प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है और उक्त हारमोन के अभाव में बौनापन या कुबड़ापन आ सकता है।

पैरा थाइराइड ग्रन्थियाँ

यह ग्रन्थियाँ संख्या में दो होती हैं। इनकी स्थिति दोनों थाइराइड ग्रन्थियों के नीचे है। इनका प्रमुख कार्य शरीर को कैल्शियम और फासफोरस आदि तत्वों की अपेक्षित प्राप्ति कराना है। इस प्रकार यह ग्रन्थियाँ भी शरीर के आवश्यक अवयव के रूप में समझी जाती हैं।

Arya Samaj Jhajjar Collection, Noida

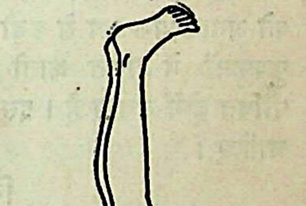
Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

थाइराइड और पैरा थाइराइड ग्रन्थियों को सबल और क्रियाशील बनाने में कुछ योगासन बहुत उपयोगी रहते हैं। यदि उनका ठीक प्रकार से अभ्यास कर लिया जाय तो सभी विकासशील अंगों का अपेक्षित विकास हो सकता है। इन ग्रन्थियों के पोषण से विभिन्न रोगों का शमन हो सकता है।

उक्त थाइराइड और पैरा थाइराइड ग्रन्थियों को सक्षम बनाने वाले आसनों में सर्वांगासन, मत्स्यासन, अर्द्ध मत्स्येन्द्रासन, विहंगासन आदि प्रमुख हैं। इनकी क्रिया-विधि पर प्रकाश डाला जाता है।

सर्वांगासन

इस आसन से थाइराइड और पैराथाइराइड ग्रन्थियों के पृष्ठ भाग को पोषण मिलता है, जिसके फलस्वरूप विकासशील अंगों की समुचित रूप से वृद्धि होती है। मस्तिष्क को विकसित करने में भी यह उपयोगी है। यह आसन बहुत सरल होने से शीघ्र ही अभ्यास में आजाता है। इसकी विधि इस प्रकार है—


सर्वांगासन

पीठ के बल लेटिये और फिर पाँवों को ऊपर की ओर उठा कर कन्धों की सीध में रखिये और यथा सम्भव तानने का प्रयत्न कीजिए। फिर दोनों हाथों से सहारा लगा कर कटिभाग को इस प्रकार साधे

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

रहिए, जिससे कि अधोभाग समान रूप से ऊपर की ओर तना रहे और उसमें कोई व्यवधान उपस्थित न हो सके। इतना होने पर ठोड़ी को वक्षःस्थल से लगा लीजिए।

इस प्रकार पूरा शरीर कंधों और हाथों के सहारे खड़े रहना चाहिए। नेत्र दृष्टि को नासिका के अग्रभाग पर स्थिर रखते हुए मन को निश्चल और शान्त रखा जाय। यह आसन प्रारंभ में पन्द्रह-बीस सैकिण्ड और बाद में पाँच मिनट तक करना उचित है। इससे नलिका-विहीन ग्रन्थियों का सर्वोत्तम व्यायाम होजाता है।

यह आसन मेरुदण्ड के लचकीलेपन को बढ़ाता और अस्थियों को अनावश्यक रूप से कड़ी नहीं होने देता। इससे हृदय और फुफ्फुसों में ताकत आती है तथा सम्पूर्ण स्नायु-संस्थान ही पोषित होने लगता है। इस आसन के पश्चात् मत्स्यासन करना चाहिए।

विहंगासन

थाइराइड और पैरा थाइराइड ग्रन्थियों के लिए यह आसन बहुत हितकर है। इससे क्लोम ग्रन्थियों पर अत्यन्त अनुकूल प्रभाव पड़ता है, जिससे सभी आन्तरिक अवयव स्वस्थ, सबल और रोग-रहित बन जाते हैं। यह आसन उदरपेशियों, टाँगों और हाथों का श्रेष्ठ व्यायाम सम्पन्न करता है। इससे फुफ्फुस, पार्श्विका तथा अन्यान्य अवयव बलिष्ठ और सुगठित होते हैं। इसकी विधि इस प्रकार है—

दोनों पाँवों को सामने की ओर फैला कर बैठ जाँय। इस स्थिति में एड़ियाँ, पंजे और घुटने परस्पर सटे रहने चाहिए। अब दोनों हाथों को दोनों पार्श्वों में रख कर दोनों टाँगों को

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

दाँए-बाँए जितना फ़ैल सकें उतना फैलावें। इसमें घुटने मुड़ने न पावें। तत्पश्चात् दोनों हाथों से पाँवों के अँगूठों को पक

विहंगासन

लें। फिर धीरे-धीरे श्वास भरते हुए शरीर के ऊपरी भाग को धरती की ओर झुकाइये, जिससे कि ठोड़ी धरती से स्पर्श करने लगे।

इस प्रकार चित्र के अनुसार स्थित होकर दृष्टि को सामने की ओर स्थित कर लें। इस स्थिति में दश-पन्द्रह सैकिण्ड अपने को साधे रख कर फिर धीरे-धीरे श्वास छोड़ते हुए पूर्व स्थिति में आजाँय।

आसन की स्थिति में जाँघें, घुटने, पिंण्डलियाँ, एड़ियाँ भूमि से ठीक प्रकार सटी रहनी चाहिए। उसमें कहीं लोच या शिथिलता न आने पावे। इसकी सफलता पाँवों के अधिक से अधिक फैलाव में है। शरीर का ऊर्ध्व भाग अधिक से अधिक नीचे की ओर झुका कर ठोड़ी को धरती से सटाने में शरीर को साधने का अभ्यास करना आवश्यक होता है। जो व्यक्ति अधिक चर्बी के कारण उसमें सफल न होते हों, उन्हें जितना झुका सकें, उतना झुकना चाहिए।

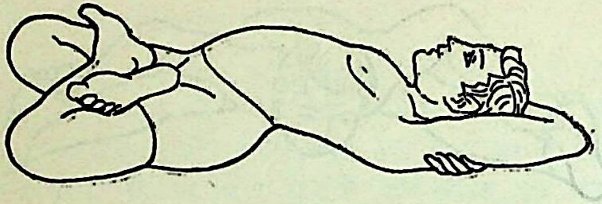
मत्स्यासन की विधि

इस आसन की प्रेरणा मछली से ली गई है। जैसे मछली निर्विकार भाव से जल में तैरती रहती है, वैसे ही इस आसन

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

का साधन घंटों तक जल में तैरता रह सकता है। यह आसन सर्वांगासन का पूरक माना गया है।



मत्स्यासन

इस आसन को पद्मासन लगा कर किया जाता है। सर्व प्रथम किसी श्रेष्ठ समतल स्थान पर दरी आदि बिछाकर बैठ जाइये और पाँवों को आगे की ओर फैलाइये। फिर बाँये पांव की एड़ी को पायुमूल में लगा कर उस पर दाँये पाँव की एड़ी रखलें तथा भूजाओं से शिर को इस प्रकार से लपेटें कि कुहनियाँ शिर के ऊपर आजांय। फिर धरती पर कन्धों का दबाव रखें और उदर भाग को धरती से ऊँचा रखें।

यह आसन थाइराइड ग्रन्थियों के अग्रभाग को पुष्ट कर उनके स्राव को नियमित करने में बहुत हितकर है। इससे अस्थियों की निर्बलता और टेढ़ापन दूर होजाता तथा विभिन्न अंगों का समुचित विकास होता है। इसके अतिरिक्त अनेक विकृतियों को नष्ट करने में भी यह हितकर है।

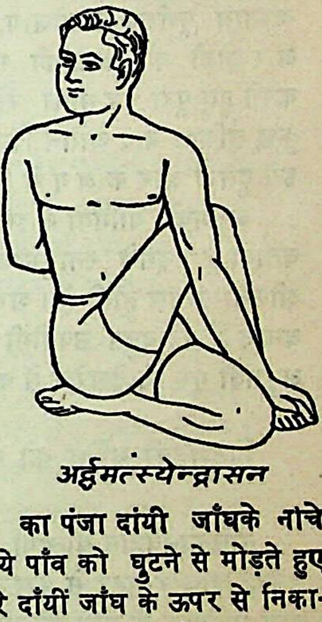
अर्द्धमत्स्येन्द्रासन

परम योगी मत्स्येन्द्रनाथ द्वारा निर्दिष्ट यह आसन बहुत कठिन है। परन्तु इसमें सरलता लाने की दृष्टि से बाद के आचार्यों ने उसकी आधी क्रिया को ही बहुत उपयोगी पाया और

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh
सामान्य अभ्यासियों के लिए निश्चित कर दिया। हठयोग प्रदीपिका में मत्स्येन्द्रासन का वर्णन इस प्रकार मिलता है—

वामोरुमूलार्पित दक्षपादं जानोर्बहिर्वेष्टितवामपादम्।
प्रगृह्यतिष्ठेत्परिवर्तितांगः श्रीमत्स्यनाथोदितमासनं स्यात्॥


अर्द्धमत्स्येन्द्रासन

अर्थात्—बाँये ऊरु के मूल में दाँये पाँव को रखकर बाँए पांव को जानु से बाहर लेजाय और हाथ से लपेट कर पकड़ ले फिर बाँए भाग की ओर से पृष्ठ भाग की ओर जिस स्थिति में रहे वह मत्स्य नाथ का वताया हुआ (मत्स्येन्द्र नामक) आसन है।

अब अर्द्ध मत्स्येन्द्रासन की विधि समझिये—दाँये पाँव को घुटने से मोड़ें और उसकी एड़ी को गुदा और अण्डकोषों के मध्य लगालें। इस स्थिति में उस पाँव का पंजा दांयी जाँघके नीचे रहेगा। इतना करने के बाद बांये पाँव को घुटने से मोड़ते हुए खड़ा कीजिए और फिर धीरे-धीरे दाँयीं जांघ के ऊपर से निकालिये, जिससे कि वह दाँयी जाँघ से ऊपर की ओर चला जाय और उसका पंजा दाँये पाँव को पार करके उसके घुटने के पास धरती पर जम जाय। इस स्थिति में बाँये पांव का घुटना ऊपर की ओर सीधा खड़ा रहेगा। अब कटिभाग से ऊपर के धड़ को जितना मोड़ सकें उतना बाँई ओर मोड़ें। ऐसा करने से बाँये पाँव को घुटना खड़ी स्थिति में रखा गया है वह दांयी ओर की

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

कांख में जा पहुँचेगा। इतना अभ्यास कुछ दिनों में धीरे-धीरे हो पाता है।

इतना अभ्यास होने के पश्चात् दांये हाथ को सीधा फैलायें और उससे बांया पांव पकड़ लें। तदुपरान्त बांये हाथ को पीठ पर लेजाकर उसे बांये कूल्हे पर टिकालें। जब इतना अभ्यास पूर्णरूप से होजाय, तब गर्दन को बांयी ओर घुमावें और ठोड़ी को कन्धे की सीध में रखें। इस प्रकार अभ्यास करते हुए पूरा धड़ सीधा रहे, इसका प्रयत्न करना चाहिए। कुछ सैकिण्ड बाद आसन क्रिया छोड़ कर लेट जांय। इसी प्रकार इसे दूसरी ओर के अंग से किया जाता है।

अनुभवी योगियों ने इस आसन को अधिक प्रभावशाली बताया है। इससे स्नायुमण्डल की नाड़ियों में अत्यन्त क्रियाशीलता उत्पन्न होती है। शरीर के अपेक्षित अंगों को विकासित बनाने में यह बहुत उपयोगी है। परन्तु, इसका अभ्यास किसी अनुभवी गुरु की देखरेख में करना चाहिए।

पिट्यूटरी ग्रन्थि को पोषित करने वाले आसन

नलिका-विहीन ग्रन्थियों में इस ग्रन्थि का प्रमुख स्थान है। इसका आकार मटर से कुछ ही बड़ा होता है। यह गले के पीछे तथा मस्तिष्क के नीचे की ओर रहती है। इससे बारह हारमोन्स स्रवित होते हैं, जो कि अन्य नलिकाविहीन ग्रन्थियों को अपेक्षित हारमोन्स स्रवित करने में सहायक होते हुए स्वयं भी रक्त के पोषण में सहायक होते हैं।

परन्तु यह ग्रन्थि किसी प्रकार क्रियाशील न रहे तो उससे समूचा शरीर विकृत और अगठित होने लगता है। शरीर का विकास रुक कर ह्रास की नौबत आजाती है तथा कोषों को

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

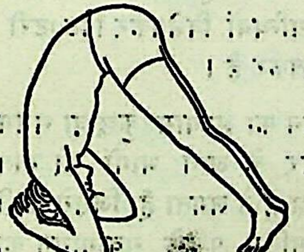
Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

पोषण न मिलने से वृद्धावस्था का आगमन शीघ्र होने लगता है।

इस ग्रन्थि को पोषण देने वाले प्रमुख आसन तीन हैं—(१) सर्वांगासन, (२) शीर्षासन, (३) भूमिपाद शिरासन। इनमें से सर्वांगासन का वर्णन ऊपर कर चुके हैं। शेष आसनों की विधि निम्न प्रकार है—

शीर्षासन के दो प्रकार

इस आसन में शिर नीचे और पांव ऊपर रहते हैं। प्रारम्भ में इसे दीवाल का सहारा लेकर अथवा किसी अन्य व्यक्ति की सहायता से कर सकते हैं। इसे करने से पूर्व धरती पर कोई मोटी गद्दी बिछा लें, जिससे कि शिर रखने में सुविधा रहे।

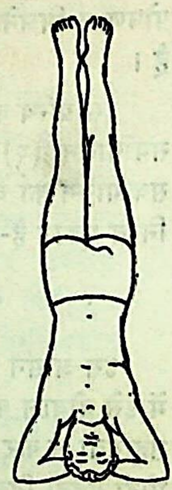

शीर्षासन (१)

फिर घुटनों के बल बैठकर दोनों हाथों की अंगुलियों को परस्पर मिलालें और उनका घेरा सा बनाकर शिर को गद्दी पर टिका लें। फिर इस प्रकार औंधे होजाय कि दोनों पांव आकाश में सीधे तन जांय। इस प्रकार शिर के बल खड़े होकर शरीर का भार इस प्रकार रखें कि वह पूरा शिर पर ही न रहे, वरन् कुहनियों और हथेलियों पर भी बट जाय।

यदि कोई सहायक न हो तो गद्दी पर शिर रख कर दीवार के सहारे से उल्टे खड़े होना चाहिए। यदि कोई सहायक हो तो उससे अभ्यास में अधिक सुविधा रहती है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh


शीर्षासन (२)।

क्योंकि वह पावों का ऊपर स थाम लेता है, जिससे गिरने की नौबत नहीं आने पाती। धीरे-धीरे शरीर के सन्तुलन बनने का अभ्यास होजाने पर फिर कोई कठिनाई प्रतीत नहीं होती। प्रारम्भ में इसका अभ्यास १०-१५ सैकिण्ड ही करना पर्याप्त है। बाद में दो-तीन मिनट तक लेजांय। अनुभवियों के अनुसार इसे पांच मिनट से अधिक नहीं करना चाहिए।

इस आसन से अत्यन्त पुष्टि और शक्ति बढ़ती है। शरीर के विभिन्न अंगों और मस्तिष्क के समुचित विकास में भी यह बहुत उपयोगी है। नलिका-विहीन ग्रन्थियों, विशेषकर पिट्यूटरी ग्रन्थि के लिए तो विशेष रूप से हितकर है।

परन्तु, ध्यान रहे कि इस आसन का अभ्यास कुछ ही समय किया जाय। क्योंकि इससे शरीर के अन्य भागों का रक्त मस्तिष्क की ओर जाकर वहां एकत्र होने लगता है, जिससे कभी कभी बहुत हानि हो सकती है। इसलिए, पहिले सर्वांगासन का अभ्यास ठीक प्रकार कर लें और बाद में इसका अभ्यास करें तो ठीक रहता है।

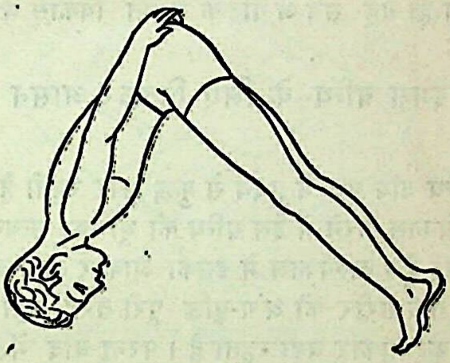
भूमिपाद शिरासन

यह आसन भी शीर्षासन जैसा उपयोगी है। वरन्, इसमें एक लाभ यह है कि शिर पर बहुत जोर न पड़ने से मस्तिष्क में

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

रक्त संचित होने का खतरा बहुत कम होजाता है। इससे शिरोभाग के अतिरिक्त ग्रीवा, वक्षस्थल, पेड़ू, नितम्ब, जंघा, घुटने, पिण्डलियों और पाँवों की अँगुलियों आदि का व्यायाम स्वतः ही होजाता है। जिससे विकास शील अंगों को सर्वथा पोषण मिलता है। इसकी विधि इस प्रकार है—



भूमिपाद शिरासन

सीधे खड़े होकर कटि से ऊपर के भाग को आगे की ओर इतना झुकाइये कि दोनों हाथों की हथेलियाँ धरती पर टिक जाँय। फिर शिर को सामने रखी हुई गद्दी पर टिकालें और हाथों को ऊपर उठा कर उनकी हथेलियों को नितम्बों पर रख लें। फिर पूरे शरीर को शिर एवं पाँवों के पंजों के बल पर आधारित कीजिए। दश सैकिण्ड से एक मिनट तक इसे करके हाथ का सहारा देते हुए पूर्व स्थिति में आजाइये। इसका अभ्यास भी दो-तीन मिनट तक करना काफी है।

इस आसन की पूर्ण स्थिति में घुटने, पिण्डलियाँ, एड़ियाँ और पाँवों के अँगूठे परस्पर स्पर्श करते हुए रहते हैं। सभी अंगों का सीधे और समान रहना आवश्यक है। यदि इस आसन

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

को करते समय श्वास को बाहर निकाल दिया जाय तो अधिक लाभकारी रहता है।

यह आसन स्नायु-रोगों या उनकी विकृतियों को दूर करने में भी प्रसिद्ध है। इससे नलिका-विहीन ग्रन्थियों को, अनुकूल पोषण मिलता है। हृदय को बलप्रद और नेत्रों को ज्योति-वर्द्धक होने के साथ ही यह सब अंगों के उचित विकास में उपयोगी है।

थाइमस ग्रन्थि के लिए हितकर आसन

यह ग्रन्थि बाँये वक्ष में हृदय से कुछ ऊपर रहती है। मनुष्य शरीर का विकास करने में इस ग्रन्थि की भूमिका अत्यन्त महत्व पूर्ण मानी गई है। बाल्यकाल में इसका आकार बहुत बड़ा होता है और जब तक शरीर की अंग-वृद्धि पूरी तरह नहीं होजाती, तब तक इसका आकार बड़ा रहता है। परन्तु बाद में धीरे-धीरे यह ग्रन्थि छोटी होती चली जाती है और मनुष्य के पूर्ण तरुण होजाने तक इसका आकार बहुत छोटा रह जाता है।

इसकी सहायक से अंग का विकास समुचित रूप में होता है। परन्तु यदि इस ग्रन्थि में मनुष्य के बाल्यकाल में पूर्ण क्रिया-शीलता नहीं रहती तो शरीर का बढ़ना रुक जाता है। यदि ऐसी स्थिति उत्पन्न हो तो उसको क्रियाशील बनाने में यह आसन अधिक हितकर रहते हैं—(१) धनुरासन, (२) शलभासन, (३) भुजंगासन, और (४) हस्तपाद चक्रासन। इनका विवरण नीचे दिया जाता है—

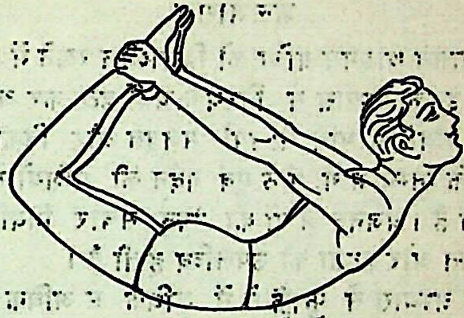
धनुरासन

इस आसन में शरीर की स्थिति धनुष के समान होजाती है, इसीलिए इसे धनुरासन कहते हैं। शरीर के विभिन्न अंगों में

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

ताजगी और स्फूर्ति पहुँचाने में इस आसन का महत्त्वपूर्ण उपयोग है। इससे थाइमस ग्रन्थि को बल मिलता और उसका विकार दूर होता है। इसे इस प्रकार से करना चाहिए—



धनुरासन

—धरती पर दरी आदि बिछा कर पेट के बल लेटने से यह आसन बनता है। लेटने के पश्चात् शरीर को ढीला छोड़ कर श्वास खींचनी चाहिए। फिर घुटनों से टाँगों को मोड़ कर नितम्बों पर लेजांय और दोनों पंजों को सटे हुए रखें। तत्पश्चात् दोनों हाथों को टाँगों तक लेजाकर दोनों हथेलियों से दोनों पाँवों को टखनों के पास से पकड़ लें।

उक्त स्थिति के बाद वृक्षस्थल से ऊपर के भाग को धरती से अधर करें और शिर को धीरे-धीरे ऊपर की ओर उठावें। उसी प्रकार जांघों से नीचे के भाग को भी अधर करते हुए, हाथों से पांवों को इस प्रकार तानने का प्रयत्न करें, कि जिससे रीढ़ की अस्थि में विशेष रूप से खम आ सके। दस पन्द्रह सैकिण्ड से आरम्भ करते हुए पाँच मिनट तक कर सकते हैं। आसन की उक्त स्थिति के पश्चात् धीरे-धीरे श्वास छोड़ कर विश्राम करना चाहिए। अधिक अभ्यास दृढ़ होने पर धनुरासन

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

लगाये हुए जब हाथों से पाँवों को पकड़े हुए हों, तब उन्हें, झूले के समान इधर-उधर झुलाने से उदर का उत्तम व्यायाम हो जाता है।

शलभासन

यह आसन थाइमस ग्रन्थि को क्रियाशील रखने में बहुत उपयोगी है। इसके अभ्यास से निरर्थक चर्बी हट कर अंग सुडौल बनते हैं। पाँवों की मांस पेशियाँ मजबूत और विकसित होती हैं। कटि के निम्न भाग, पीठ एवं गर्दन की पेशियों में भी सुदृढ़ता आती है। प्रजनन अंगों का रक्त संचार नियमित होकर उनमें शक्ति और दृढ़ता की उपलब्धि होती है।

इसके अभ्यास से फुफ्फुसों में अधिक से अधिक शुद्ध वायु पहुँचती और रक्त को शुद्ध कर उसके संचार को नियमित बनाती है। इससे सभी नस-नाड़ियाँ और पेशियाँ लचकदार और सशक्त बनती है। इसका अभ्यास इस प्रकार करना चाहिए—

शलभासन

सर्वप्रथम पेट के बल लेटें और फिर वक्षःस्थल के नीचे की ओर दोनों हाथ करके उनकी हथेलियों को पृथिवीपर स्थापित करलें। फिर धीरे-धीरे दोनों पाँवों को ऊँचा करे। इस प्रकार दोनों पांव परस्पर मिले हुए रह कर धरती से लगभग एक बलिश्त भर ऊँचे रहेंगे।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

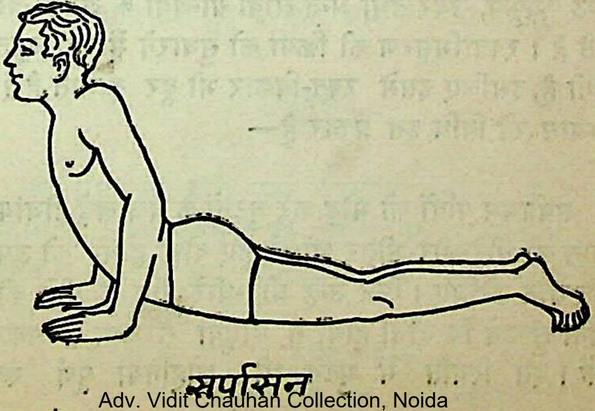
Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

यह आसन अभ्यास करने में सरल है और बिना किसी दूसरे व्यक्ति की सहायता के ही किया जा सकता है। इसमें औंधे मुख लेटने के पश्चात् वक्षस्थल को कुछ उठा कर उसके नीचे दोनों हाथ लगाये जाते हैं और हथेलियाँ खोलकर धरती पर टिका लिया जाता है। इस आसन से भी उदर, हाथ, पांव और कटि-प्रदेश का अच्छा व्यायाम होजाता है।

इस आसन से उदर के विकारों में लाभ होता है तथा हाथ, पाँव, कटि-प्रदेश आदि अंग-प्रत्यंगों में अद्भुत शक्ति आने लगती है। हृदय की निर्बलता में भी इससे बहुत लाभ होता है।

भुजंगासन या सर्पासन

इसे सर्पासन या नागासन भी कहते हैं। यह रीढ़ की समूची अस्थि का तनाव दूर करने और उसे लचीली बनाने में उपयोगी है। पीठ, वक्षस्थल, कन्धे और ग्रीवा की पेशियों में दृढ़ता आती है। यौवन से युक्त स्वाभाविक लचक उत्पन्न करने में यह अत्यन्त हितकर है। इसके प्रभाव से आन्तरिक अवयवों की क्रियाशीलता बढ़ती और वृक्क नियमित रूप से कार्य करने लगते हैं। इसके अभ्यास की विधि इस प्रकार है—



सर्पासन

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

सर्व प्रथम धरती पर पेट के बल लेटना चाहिए। फिर कमर से ऊपर के अंग को धरती से धीरे-धीरे ऊँचा उठाकर दोनों हाथों की हथेलियों को धरती पर टिकालें और शिर को सांप के फन के समान ऊँचा उठालें। इस प्रकार इसका अभ्यास पन्द्रह-बीस सैकिण्ड से आरम्भ कर पांच मिनट तक लेजाँय।

इस आसन में कमर और उससे निचला भाग पृथिवी पर समान रूप से रखा जाता है। दोनों पाँव परस्पर मिले रहते हैं तथा कटि से ऊपर का भाग हथेलियों के सहारे टिका रहता है। अर्थात् पूरे ऊर्ध्व भाग का भार हथेलियों पर रहता है। इस प्रकार इसकी स्थिति सर्प के आकार में होने के कारण ही इसका नाम सर्पासन हुआ यह शरीर के ऊर्ध्व भाग की निर्बलता दूर करने में प्रसिद्ध है। मस्तिष्क सम्बन्धी सभी विकार नष्ट हो जाते हैं।

हस्तपाद चक्रासन

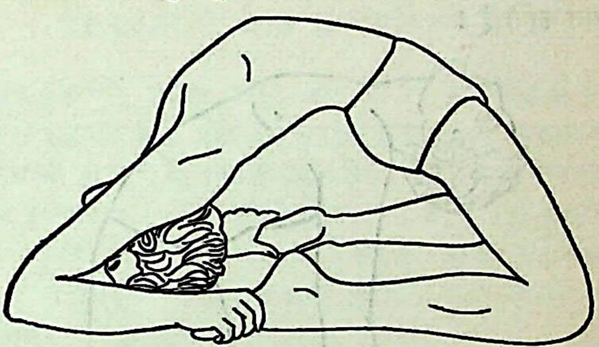
यह आसन समूचे शरीर की नस-नाड़ियों और माँस पेशियों को शुद्ध, सबल और लचकीला बनाता है। इससे कटि, मेरुदण्ड, कण्ठ फुफ्फुस, उदर तथा अन्तःस्रावी ग्रन्थियों के अनेक दोष दूर होते हैं। रक्ताभिसरण की क्रिया को सुधारने में यह बहुत उपयोगी है, इसलिए इससे रक्त-विकार भो दूर होजाते है। इसके अभ्यास की विधि इस प्रकार है—

सर्वप्रथम पाँवों को मोड़ कर घुटनों के बल खड़े होजांय और श्वास को धीरे-धीरे भीतर खींचते हुए दोनों हाथों को ऊपर की ओर तान लीजिए। फिर उन्हें धीरे-धीरे पीठ के पीछे की ओर इतना झुकावें कि दोनों हाथों से एड़ियां सरलता से पकड़ी जा सकें। इस स्थिति में घुटने और कोहनियां पूर्ण रूप से

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

धरती से सटी रहें। उदर और वक्ष को ऊपर को ओर तान लें, जिससे कि अर्द्ध चक्र जैसा बन जाय। फिर श्वास को जितनी सरलता से रोकी जा सके, उतनी रोकें और फिर धीरे-धीरे श्वास छोड़ते हुए पूर्व स्थिति में आजांय।



हस्तपाद चक्रासन

यह आसन नित्यप्रति एक बार से तीन-चार बार तक करें। इसमें प्रारम्भ में कुछ कठिनाई प्रतीत हो सकती है, परन्तु धीरे-धीरे अभ्यास करने से सब साध्य होजाता है। स्वाभाविक रीति से श्वास-प्रश्वास लेते हुए भी इस आसन को सरलता से किया जा सकता है।

उष्ट्रासन

यह आसन भी कुछ कम उपयोगी नहीं है, वरन् इसके अभ्यास से सभी ग्रन्थियों की शिथिलता दूर होती है। इससे प्रजनन अंगों में सुदृढ़ता आती है। इसकी विधि घेरण्ड संहिता में इस प्रकार बतायी गई है—

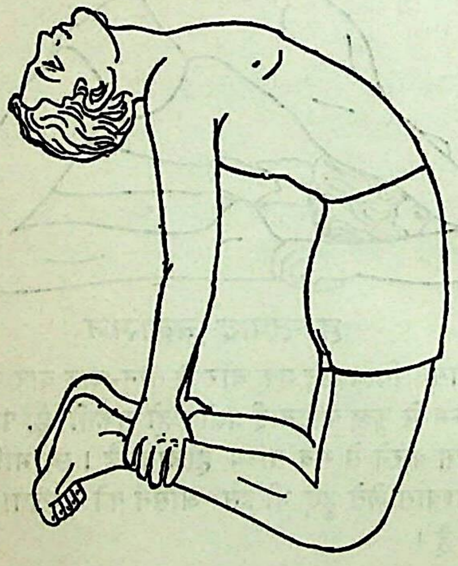
अध्यास्य शेते पदयुग्म व्यस्तं
पृष्ठे निधायापि धृतं कराभ्याम् ।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

आकुंचयेत् सम्यगुदरास्य गाढम्
उष्ट्रं च पीठं यतयो वै वदन्ति ॥

अर्थात्—अधोमुख (उदर के बल) लेटे और दोनों पाँवों को उलट कर पीठ पर टिकाले तथा दोनों हाथों से दोनों पांवों को पकड़ कर मुख और पांवो को दृढ़ता से सिकोड़े। इस आसन को उष्ट्रासन कहते हैं।



उष्ट्रासन

इसकी विधि इस प्रकार है कि पीछे की ओर पांव करके घुटनों के बल बैठ जाइये। फिर हाथों को पीछे की ओर लेजाकर उनसे दोनों पाँवों को एड़ी के पास से पकड़ लीजिये। इस स्थिति में हाथ तने हुए रहेंगे और शिर पीछे की ओर झुका रहेगा।

यदि इस आसन को प्राणायाम के साथ किया जाय तो अधिक हितकर रहता है। उसमें घुटनों के बल बैठने के पश्चात्

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

धीरे-धीरे श्वास खींचते हुए पूर्ण स्थिति में आया जा सकता है। फिर १५-२० सैकिण्ड उस स्थिति में रह कर आसन खोलते समय श्वास को धीरे-धीरे निकाल देना चाहिए। इस प्रकार यह आसन बहुत उपयोगी और हितकर सिद्ध होता है।

कद बढ़ाने में अन्य उपयोगी आसन

अब कुछ ऐसे आसन बताये जाते हैं, जो कद-वृद्धि में सब प्रकार से सहायक सिद्ध होते हैं। उनके द्वारा उत्तम प्रकार का व्यायाम भी होजाता है, जिससे उदर-विकारों का शमन सरलता से होने के कारण अंगों के उचित विकास में बाधा नहीं पड़ती। अनेक अनुभवी योगियों की मान्यता है कि यह आसन उन लोगों के लिए भी उपयोगी हैं, जिन्हें अन्य किसी प्रकार के व्यायाम का अवसर नहीं मिल पाता।

योगासन और उसके लाभ

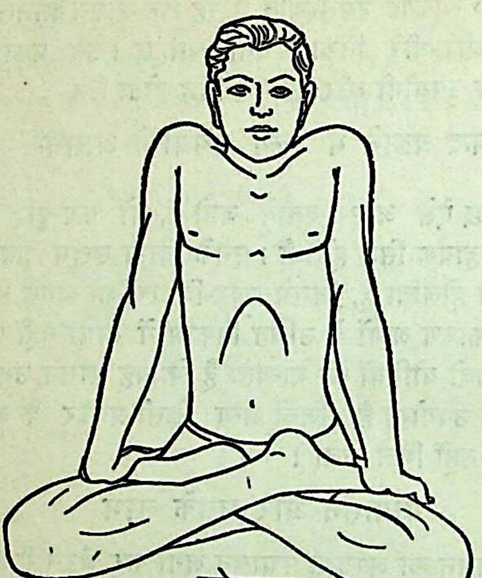
इस आसन का अभ्यास पद्मासन लगा कर बैठने से आसानी से होजाता है। पद्मासन में सुख पूर्वक बैठ कर एक पांव को दूसरी जांघ पर और दूसरे पांव को उससे भिन्न जाँघ पर रख लिया जाता है। दोनों हाथों को मुड़े हुए घुटनों पर रख लेते हैं।

पद्मासन का अभ्यास सिद्ध होने पर दोनों हाथों को उठा कर उनकी हथेलियों को दोनों पांवों के तलुओं पर टिका लेते हैं। ऐसा करने के पश्चात् हाथों को ठीक प्रकार तानने और सीधे रखने का प्रयत्न करें। इससे दोनों कन्धों में भी काफी तनाव आजायगा, जिससे मांस पेशियां दृढ़ होने लगेंगी।

इस आसन को इस विधि से करना चाहिए कि आसन लगाने और भुजाओं को ऊँची तानने के समय श्वास खींचें और फिर

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh
कुम्भक करें एवं दृष्टि को नासिका के अग्रभाग पर स्थिर कर लें।



योगासन

तत्पश्चात् जितनी देर श्वास रोक सकें, रोकें और फिर भुजाओं को ढीली छोड़ कर पद्मासन की स्थिति में आजांय। इस क्रिया को चार-पाँच बार नित्य नियम पूर्वक दुहराना चाहिए।

इसके अभ्यास से उदर में उत्पन्न सभी प्रकार के विकार दूर होते और अशुद्ध मलाशय स्वतः शुद्ध होजाता है। टाँगों और भुजाओं को दृढ़ और विकसित करने में यह बहुत उपयोगी आसन है, इसलिए इसके द्वारा कद की वृद्धि स्वाभाविक रूप से हो जाती है।

वृषण वृद्धि, अन्त्रवृद्धि और आंत उतरने (हार्निया) में भी यह आसन लाभदायक माना गया है। यद्यपि इसे कुम्भक के
Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

बिना भी कर सकते हैं, तथापि कुम्भक (दोनों नासिकाओं से वायु खींच कर भीतर रोकने) की क्रिया आसन के लाभों को बहुत कुछ बढ़ा देती है।

जिन व्यक्तियों के फुफ्फुस या हृदय में निर्बलता हो, उन्हें भी इसके अभ्यास से आशातीत लाभ होता है। इस आसन को स्त्री, पुरुष, वृद्ध सभी सरलता से कर सकते हैं।

विस्तृत हस्तपादांगुष्ठासन

इस आसन से टाँगों और हाथों में अत्यधिक खिंचाव होने के कारण अत्युत्तम कोटि का व्यायाम होजाता है। इससे पीठ, कमर, नाभि, उदर, भुजाएं और टांगें प्रचुर मात्रा में शुद्ध रक्त प्राप्त कर सकती हैं, इसलिए कद वृद्धि में भी इसका उपयोग कुछ कम लाभप्रद नहीं है। वरन्, यह बात विश्वास के साथ मानी जा सकती है कि पीठ, कमर आदि अंगों का भले प्रकार व्यायाम होने के कारण उनका भले प्रकार पोषण होता है। घुटनों, कुहनियों आदि में उत्पन्न हुए वातशूल आदि में भी यह उपाय उत्तम है। क्योंकि इसके नियमित अभ्यास से सभी जोड़ों के दर्द में लाभ हो सकता है।

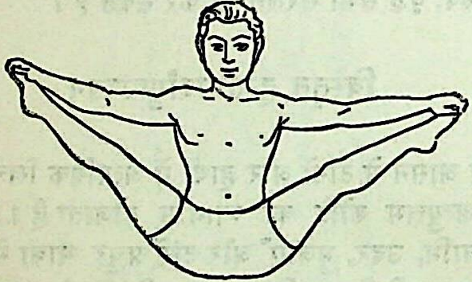
इसमें दोनों पाँवों को ऊपर की ओर फैलाकर उनके अंगूठों (पादांगुष्ठ) को हाथों से पकड़ कर ठीक प्रकार से तानते हैं। कुछ लोग इसे मेरुदण्डासन और कुछ लोग स्थित ऊर्ध्वपाद विस्तृत आसन की संज्ञा देते हैं। इसे इस प्रकार करना चाहिए—

धरती पर गद्दी आदि बिछा कर बैठने के पश्चात् दोनों पांवों को दांयी-बांयी ओर फैलाकर ऊंचे कीजिए और भुजाओं को तान कर हथेलियों से दोनों पाँवों के अंगूठों को पकड़

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

लीजिए। यह क्रिया दोनों पांवों को समान रूप से ऊपर की ओर उठाये रखने और तानने से ही सम्पन्न होती है (चित्र देखिये) इसी बीच धीरे-धीरे श्वास खींचकर भरिये और भीतर रोकिये। जितनी देर श्वास रोक सकें उतनी देर रोके रहिये। श्वास रोकने की यह क्रिया १०-२० सैकिण्ड तो आसानी से हो सकती



विस्तृत हस्त पादांगुष्ठासन

है। इसके बाद श्वास छोड़ते हुए धीरे-धीरे अँगूठों को छोड़ दीजिए और पाँवों को स्वाभाविक स्थिति में लें आइये। यदि थकान प्रतीत हो तो शवासन लगाकर विश्राम कीजिए। यह क्रिया नित्य प्रति ३-४ बार दुहराने से ही लाभदायक हो सकती है। प्रारम्भ में एक बार करना ही काफी है। यह ध्यान रहे कि पूर्व स्थिति में आते समय शरीर के किसी अंग को झटका नहीं लगना चाहिए। गर्भवती स्त्रियों के लिए इस आसन को करने का निषेध है।

शरीर में चुस्ती या फुर्ती लाने के लिए यह वहुत उपयोगी है समस्त स्नायुमण्डल पर इसका अत्यन्त हितकर प्रभाव पड़ता है इसलिए काम करने में भी चित्त लगता है और स्मृति एवं आत्म-विश्वास की वृद्धि होती है। कब्ज, बवासीर आदि रोगों को दूर करने और शरीर में ताकत लाने में यह बहुत उपयोगी है।

Arya Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

उत्थित हस्त पादाँगुष्ठासन

यह आसन उपर्युक्त विस्तृत हस्तपादांगुष्ठासन का ही एक परिवर्तित रूप है, परन्तु उसके कुछ सरल होने के कारण यहां दिया जाता है। इसके लाभ उक्त आसन से अधिक और शीघ्र होते है। यह मेरुदण्ड को लचीला बनाने में बहुत हितकर है।

उत्थित हस्त पादांगुष्ठासन

इससे मेरुदण्ड से निकलने वाले स्नायुओं में दृढ़ता आती और पाकस्थली की नस-नाड़ियों, मांस पेशियों, यकृत, तिल्ली और क्लोमग्रन्थि आदि की कार्य क्षमता बढ़ती है। भोजन के ठीक प्रकार से पचाने में यह आसन बहुत उपयोगी है। रस, रक्त, वीर्य, ओज, शक्ति और आयु की वृद्धि में यह बहुत सहायक है। इसके नियमित अभ्यास से बालों का गिरना या उनका सफेद होना रुक जाता है।

अंग-अंग में पुष्टि और दृढ़ता लाने में सहायक होने के कारण यह आसन आवश्यक रूप में अंग वृद्धि करने का गुण रखता है। इसमें हाथ-पांवों को इस प्रकार तान कर बैठा जाता है कि मेरुदण्ड में भी पर्याप्त तनाव आने लगता है। इस प्रकार यह आसन कद बढ़ाने में उपयोगी सिद्ध होता है। इसे इस विधि से सरलता पूर्वक किया जा सकता है—

धरती पर दरी आदि बिछा कर बैठिये और टांगों को सामने की ओर फैला लें। फिर दोनों हाथों को सामने की ओर तानें और पाँवों को भी तनी हुई स्थिति में ऊँचे उठाकर श्वास खींचते

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

हुए, हाथों से पांवों के अँगूठों को पकड़ लें। इस स्थिति में समूचा शरीर कटि पर अवलम्बित रहना चाहिए, नितम्बों पर नहीं। दोनों टांगें, जानु, घुटने और एड़ियां परस्पर मिली रहें और सभी में इस प्रकार का तनाव रहे, जैसा कि हाथों में रहे। यह स्थिति चित्र के अनुसार रहनी चाहिए।

फिर दश से बीस सैकिण्ड तक इसी स्थिति में अपने को पूरी तरह साधे रहें और फिर धीरे-धीरे श्वास छोड़ते हुए तथा हाथों और पाँवों आदि के तनाव को कम करते हुए पूर्व स्थिति में आजांय। ध्यान रहे झटके के साथ अंगों को न खोलें। फिर कुछ देर विश्राम करके इस अभ्यास को पुनः करें। इस प्रकार इस क्रम को चार-पांच बार दुहराते हुए नित्य प्रति अभ्यास करना उचित है। धीरे-धीरे इसके समय में वृद्धि की जा सकती है

यदि चाहें तो विस्तृत हस्त पादांगुष्ठासन और इस आसन को साथ-साथ कर सकते हैं। दोनों आसन एक-एक बार क्रम से करके और विश्राम लेकर पुनरावृत्ति करनी चाहिए। जब अभ्यास समाप्त करना हो तब उसके पश्चात् शवासन से लेट जाना बहुत लाभदायक रहता है। इससे शारीरिक और मानसिक निर्बलता, थकान, तनाव आदि दूर होकर अद्भुत स्फूर्ति और ताजगी का अनुभव होने लगता है।

आकर्ण धनुषासन

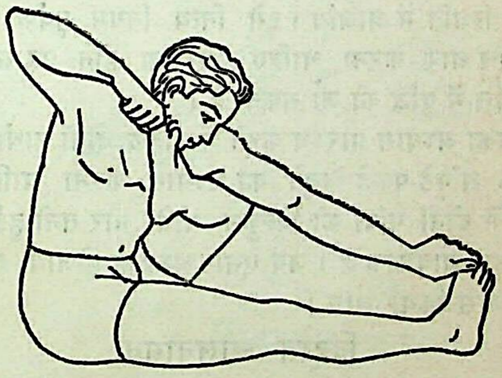
इस आसन से भुजदण्ड, पाददण्ड, हाथ, पांव, घुटने, जांघ, पसली, फुफ्फुस और हृदय आदि अंग संबल, सुपुष्ट होते हैं। नस-नाड़ियों को लचीली बनाने और उदर, कटि एवं वक्षस्थल के विकार मिटाने में भी यह उपयोगी है। इससे सभी अंगों का श्रेष्ठ व्यायाम होने के कारण समस्त शरीर में दृढ़ता, बल, साहस

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

स्फूर्ति, ताजगी आदि की वृद्धि होती है। चित्त को प्रसन्न रखने और कद बढ़ाने में इसका समुचित उपयोग किया जा सकता है।

वायु-विकार, चोट, मोच, शोथ और शूल आदि में भी इसकी उपयोगिता है। इससे समूचे शरीर में लचक उत्पन्न होने के कारण सामान्य चोट आदि के आघात का सहन करना सरल होता है। यह आसन प्राणायाम के साथ अधिक हितकर सिद्ध होता है, परन्तु प्राणायाम के बिना भी उपयोगी रहता है। इसकी विधि इस प्रकार है—



आकर्ण धनुषासन

पृथिवी पर दरी आदि बिछा कर, दोनों पांवों को पसार कर बैठें तथा दांये हाथ से बांये पांव के और बांये हाथ से दांये पाँव के अंगूठे को पकड़ लें। फिर बांये पाँव के अंगूठे को दांये हाथ से पकड़े हुए ही धीरे-धीरे उठाकर बांये कान तक ले जांय और दांये पाँव को बांये हाथ से पूर्ववत् पकड़े रहें। इस स्थिति में दांया पांव बिना मुड़े या टेढ़ा हुए एक दम सीधा रहना चाहिए।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

यह आसन धैर्य पूर्वक कई दिन तक अभ्यास करने से सिद्ध होता है।

जब इसका अभ्यास होने लगे, तब अंग बदल कर भो कर सकते हैं। उस स्थिति में बाँये पांव के अँगूठे को कान तक ले जाने के स्थान पर बाँये हाथ से पकड़ कर दाँये पांव के अँगूठे को बाँये कान पर लगाना और बाँये पाँव के अँगूठे को दाँये हाथ से पकड़े हुए सीधा तना हुआ रखना चाहिए।

प्राणायाम के साथ करने में पांव को कान तक लेजाते समय धीरे-धीरे गहरा श्वास खीचें और आठ-दस सैकिण्ड तक श्वास रोके हुए उस स्थिति में रहें और फिर धीरे-धीरे श्वास छोड़ते हुए पूर्व स्थिति में आजाँय। इसे नित्य नियम पूर्वक करते हुए चार-पांच बार करना चाहिए। अभ्यास होने पर समय और पुनरावृत्ति में वृद्धि की जा सकती है।

इसका अभ्यास प्रारम्भ करने में पहिले दोनों हाथों से दोनों पाँवों के अँगूठे पकड़े रहने का अभ्यास करना चाहिए। इस स्थिति में दोनों पाँवों को बिल्कुल सीधे और तनो हुई अवस्था में रखना आवश्यक है। जब ऐसा अभ्यास होजाय तभी आगे का अभ्यास किया जाय।

द्विहस्त चालनासन

इस आसन के द्वारा हाथ-पाँवों का श्रेष्ठ व्यायाम होजाता है। इससे उदरगुहा तथा यकृत-क्लोमादि ग्रन्थियों का पूर्ण रूप से परिचालन होने के कारण उदर-विकार सामान्य रूप से दूर होने लगते हैं। टाँगों और भुजाओं के विकास में सहायक होने के कारण इस आसन का कद बढ़ाने में भी उपयोग किया जा सकता है।

यह आसन फुफ्फुस और हृदय की क्रिया को नियमित करने और उनकी कार्य क्षमता बढ़ाने में बहुत सहायक होता है, जिससे

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

वहां के सभी विकार आसानी से दूर होजाते हैं। सभी कोषों का उन्मोलन, परिशोधन और रक्षण होने के कारण बल के बढ़ाने और अंगों के पुष्ट करने में भी इसका उपयोग है। इससे क्षय एवं क्षयज कास तथा अन्यान्य उपसर्ग दूर होने लगते हैं।

द्विहस्त चालनासन

इसकी विधि इस प्रकार है कि सीधे खड़े होकर दोनो टाँगों को डेढ़ या दो फीट की दूरी पर फैलालें और दोनों नासिकाओं से श्वास खींचते हुए दोनों हाथों को ऊपर की ओर भले प्रकार तानें। फिर श्वास छोड़ते हुए हाथों को तेजी से नीचे की ओर लाकर दोनो पाँवों के बीच से निकालते हुए पीछे की ओर ले जांय। इस स्थिति में शिर भी नीचे की ओर झुक जाता है। तत्पश्चात् श्वास भरते हुए हाथों को पूर्ववत् तेजी से ऊपर की ओर लेजाकर तान लीजिए।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

यह क्रिया श्वास लेते-छोड़ते तेजी से कई बार की जानी चाहिए। परन्तु जब तक थकान प्रतीत न हो तभी तक करें अथवा बीस-पच्चीस बार से अधिक तो नहीं ही करें। यह हल्का, निरापद और सर्वोपयोगी व्यायाम है, जिसमें हाथों को जल्दी-जल्दी नीचे ऊपर करना होता है। इसे एक प्रकार का द्रुत व्यायाम या पी. टी. (ऐजिलिटी एक्सरसाइज) समझना चाहिए। कुछ लोग इसे विवृत करण आसन और कुछ लोग द्रुत हस्त चालनासन भी कहते हैं।

एकपाद कटि आसन

इस आसन के अभ्यास से भुजदण्ड और पाददण्ड बलवान होकर वक्षस्थल पार्श्विकाओं, जांघों और पिण्डलियों में समान शक्ति आने लगती है। मेरुदण्ड, ग्रीवा तथा दृष्टि की शक्ति बढ़ाने में भी यह उपयोगी है। आमदोष से उत्पन्न आमशूल, आमवात एवं सन्धिवात में भी यह आसन बहुत हितकर रहता है।

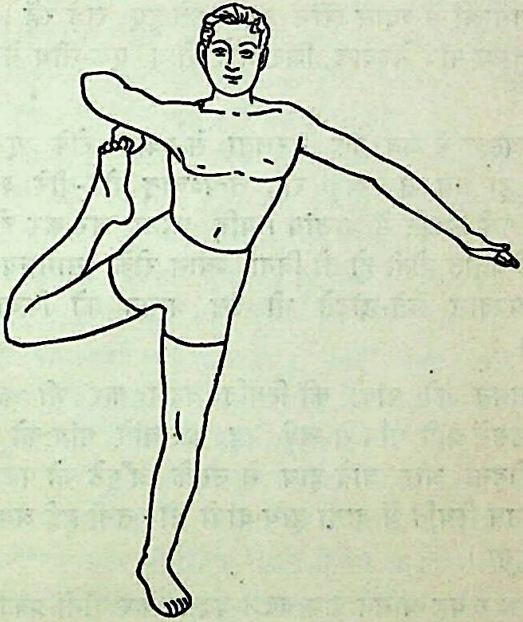
कुहनियों और घुटनों में लचीलापन लाने में भी इसका उपयोग है। व्यायाम न करने रूप अनभ्यास के कारण आमदोष धीरे-धीरे नस-नाड़ियों में इकट्ठा होता रहता है, जिसके फलस्वरूप वात वाहिनी नाड़ियों के कार्य में वाधा पहुँचने से पिण्डलियां ऐंठने लगतीं और हाथ-पांवों में तीव्रदर्द होने लगता है। उसमें यह आसन बहुत उपयोगी रहता है तथा इससे वात वाहिनियों का कड़ापन और दोष-संश्रय मिट जाता है।

शरीर को ठीक प्रकार से सन्तुलित और उसकी क्रिया को नियमित करने की क्षमता प्रदान करने वाले इस आसन में एक टांग पर खड़े होकर दूसरे पांव के अँगूठे का कटि के निकट पकड़ा जाता है। इसके अभ्यास से पांवों में इतनी शक्ति आ

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

जाती है कि वह एक टाँग पर ही अपने समूचे शरीर के भार को सरलता से साधे रह सकता है। इसके अभ्यास से शारीरिक बल तो बढ़ता ही है मनोबल भी बढ़ने से स्फूर्ति के साथ अभूतपूर्व साहस की उपलब्धि होती है। मन को एकाग्र रखने और कद की समुचित रूप से वृद्धि करने में भी यह उपयोगी है।



एकपाद कटि आसन

सर्व प्रथम सीधे खड़े होजाइये, दोनों पांवों को परस्पर मिला लीजिए। हाथों को भी नीचे की ओर सामान्य अवस्था में सीधे रखिये जिससे कि उनकी हथेलियां जांघों से सटी रहें।

अब दांये पाँव को घुटने से पीछे की ओर मोड़ कर इतना ऊँचा ले जाइये कि उसका अँगूठा बगल की ऊँचाई तक जा

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

पहुँचे। इस स्थिति में उसका तलुआ ऊपर आकाश की ओर रहेगा और शरीर का भार बांये पांव पर साधा जायगा।

फिर दांये हाथ को मोड़ कर पीछे की ओर लेजांय और उससे मुड़े हुए दांये पांव के अँगूठे को पकड़ लें तथा बांया हाथ बांये कन्धे की सीध में पृथिवी के समानान्तर फैलावें और साथ ही दोनों नासाओं से श्वास खींच कर रोकते हुए खड़े रहें। इस स्थिति में बांया पाँव मेरुदण्ड, शिर और ग्रीवा एक सीध में तने रहेंगे।

इस अवस्था में जब तक सरलता से श्वास रोके हुए खड़े रह सकते हों, तब तक खड़े रहें, तत्पश्चात् धीरे-धीरे श्वास छोड़ते हुए पूर्व स्थिति में आजांय। यदि श्वास भर कर रोकने में कठिनाई प्रतीत होती हो तो बिना श्वास रोके, सामान्य रूप से श्वास-प्रश्वास लेते-छोड़ते भी इस आसन को किया जा सकता है।

इस आसन को पांवों की स्थिति बदल कर भी करना चाहिए। उसमें दाँये पाँव से खड़े रह कर बांये पांव को पीछे की ओर मोड़ना और बांये हाथ से उसके अँगूठे को पकड़ना होता है। उस स्थिति में दांया हाथ दांयी ओर तनी हुई अवस्था में खड़ा रहेगा।

इस प्रकार यह आसन क्रम बदल-बदल कर दोनों प्रकार से तीन बार किया जाना चाहिए। श्वास रोकने के अभ्यास से अधिक लाभ होता है। परन्तु झटके के साथ पूर्व स्थिति में नहीं आना चाहिये और आसन की स्थिति में सीधे तनकर खड़े रहना चाहिए। वक्षस्थल आगे की ओर उभरा तथा रीढ़, पाद, ग्रीवा सामान्य रूप से सीधे रहें। दृष्टि को सामने की ओर नासिका के अग्रभाग पर स्थिर रखें। आसन जितनी देर सरलता से कर

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

सकें उतनी ही देर करें। अधिक समय तक करने के लिए अभ्यास करना चाहिए।

शवासन (पूर्ण विश्रामासन)

यह आसन मृतक के समान लेटने से बनता है। इसमें सामान्य निद्रा से भी अधिक विश्राम की स्थिति उत्पन्न होजाने के कारण सब प्रकार की थकान दूर होती है। इसलिए कुछ लोग इसे पूर्ण विश्रामासन के नाम से कहते हैं। इसके द्वारा शारीरिक और मानसिक दोनों प्रकार का श्रम दूर होता है।

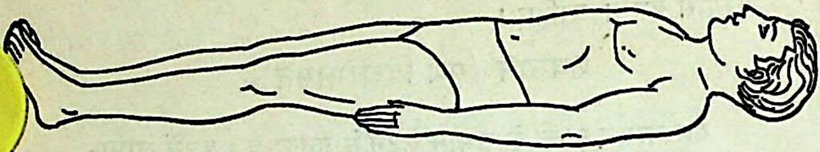
क्लान्ति आदि को दूर करके ताजगी और नवस्फूर्ति उत्पन्न करने में भी यह उपयोगी है। जब किसी प्रकार के व्यायाम, शारीरिक परिश्रम, पढ़ने-लिखने, सोचने-विचारने आदि से नस-नाड़ियों में तनाव उत्पन्न होजाता है, जिससे रक्त की उष्णता बढ़ती और ताजगी रखने वाले कोषों का क्षय होने लगता तथा नये कोषों का बनना बन्द होजाता है, उससे थकान और तनाव का अनुभव होने लगता है। यह आसन उस थकान और तनाव को भी दूर करने में कम उपयोग नहीं है।

परन्तु, इस आसन के द्वारा किया जाने वाला विश्राम मनुष्य को अचैतन्यता या जड़ता की स्थिति में नहीं लेजाता, वरन् शारीरिक और मानसिक क्रियाओं को सामान्य अवस्था में लाने में सहायक सिद्ध होता है। इससे शारीरिक और मानसिक तनावों का पूर्णरूप से प्रतीकार होजाता है।

यह आसन सभी आसनों के बाद करना चाहिए। प्रत्येक आसन के पश्चात् इसे करने का नियम है। किसी भी आसन के करने से थकान अवश्य आती है, जिसे दूर करने के लिए इसका किया जाना आवश्यक होता है। इसकी विधि बहुत ही सरल और सामान्य है—

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh



शवासन

पृथिवी पर कुछ बिछालें और चित्त लेट कर एड़ियों, पंजों, घुटनों, जांघों को परस्पर मिला कर हाथों को कमर से सटा लें। हथेलियों को स्वाभाविक रूप से खुली और फैली हुई रखना और शरीर को ढीला छोड़ देना चाहिए।

नेत्रों को बन्द कर लें, मन को स्थिर, चंचलता-रहित, एकाग्र रखते हुए पूर्ण शान्त रहने का प्रयत्न करें। ध्यान रहे कि इस आसन में मन को जितनी अधिक सहजावस्था में रखा जायगा, उतना ही अधिक लाभ प्रतीत होगा।

यद्यपि मन में किसी प्रकार का विचार न रहे और वह पूर्ण रूप से शान्त रहे, ऐसी स्थिति लाना कठिन ही होता है, तथापि नित्य नियमित रूप से अभ्यास करते रहने से पूर्ण सफलता मिल सकती है। यदि इस आसन के साथ श्वास-प्रश्वास को नियमित रखा जा सके तो मनोद्वेगों को शान्त करना शीघ्र सम्भव होता है। उस स्थिति में, शवासन की पूर्ण अवस्था में श्वास खींच कर रोकना चाहिए। बिना श्वास रोके भी इसका अभ्यास किया जा सकता है।

अनेक विचारक किसी अन्य आसन को न करने का निर्देश देते हुए केवल शवासन करना ही अधिक हितकर मानते हैं। उनके मत में अन्य आसनों से जो थकान और तनाव की स्थिति उत्पन्न होजाती है, वह शवासन के अभ्यास से नहीं होती। वरन् यह आसन तो उस स्थिति को पूर्ण रूप से अपने प्रभाव द्वारा सामान्य बनाने में सहायक सिद्ध होता है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

सूर्य किरणों के प्रभाव से कद-वृद्धि

सूर्य में आरोग्य दायिनी शक्ति भरी पड़ी है। उसकी किरणें कैल्शियम और फासफोरस की वृद्धि में अत्यन्त सहायक हैं। उन किरणों के शरीर पर पड़ने से रक्त की गति में वृद्धि होने लगती है। डा० हानेग के कथनानुसार सूर्य-रश्मियों से नस-नाड़ियों के दुर्बलता, पेशियों की शिथिलता, अस्थियों की निर्बलता आदि दूर होती है। इनसे रक्त का पतलापन और पीलापन भी मिट जाता है।

डा० सर राबर्ट मैकटीसन के अनुसार 'भोजन की ताजगी और श्रेष्ठता में एक ऐसा तत्व समाविष्ट होता है, जिसे प्रोटीन्स, विटामिन्स आदि का पता लगाने वाले वैज्ञानिक भी नहीं समझ सके हैं। वह तत्व प्राण या जीवन है, जिसकी उत्पत्ति सूर्य की किरणों से ही होती है।'

सूर्य की किरणों में विटामिन 'डी' की प्रचुरता रहती है। अनेक विद्वान् दूध में विटामिन 'डी' का होना मानते हैं, परन्तु यह विटामिन दूध तक ही सीमित नहीं है। वरन् वनस्पति आदि के माध्यम से सूर्य-किरणों द्वारा उसे प्राप्त करना बहुत आसान है।

मनुष्य यदि अपने नग्न शरीर पर सूर्य की किरणों को यथा-विधि ग्रहण करे तो चमड़े के बाह्य भाग पर विद्यमान रासायनिक पदार्थ (स्टारोल) के सहयोग से विटामिन 'डी' की प्राप्ति कर सकता है। जिन लोगों के शरीर में विटामिन 'डी' की कमी होजाय अथवा उनके आहार में इस विटामिन की मात्रा न रहती

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

हो, वे अपनी उस कमी को सूर्य की किरणों से प्राप्त कर सकते हैं।

जब नग्न शरीर पर किरणें पड़ती हैं, तब रक्त में गर्मी आने से उसके संचार में वृद्धि होजाती है। इस प्रकार रक्त के उष्ण होने पर रक्त में पाया जाने वाला अर्गोसटेरील नामक पदार्थ किरणों का स्पर्श होने पर विटामिन 'डी' के रूप में बदल जाता है। यह विटामिन 'डी' ही आँतों में अम्ल क्षार को अपेक्षित मात्रा उपलब्ध कराने में समर्थ है।

सूर्य-किरणों के शरीर पर न पड़ने के फल स्वरूप अस्थियाँ निर्बल होजाती हैं और पाचन शक्ति भी शिथिल रहती है। उससे अनेक प्रकार के रोग उत्पन्न होजाते हैं और मनुष्य निर्बल, सुस्त, आलसी तथा निकम्मा होजाता है, उसे वृद्धावस्था शीघ्र घेर लेती है।

शरीर पर सूर्य-किरणों के पड़ने से सभी अंगों में दृढ़ता आती है। उससे विकासशील अंगों का समुचित विकास होता और अपेक्षित रूप में कद-वृद्धि होने लगती है। इस प्रकार सूर्य की किरणें जीव-मात्र के लिए प्राण स्वरूप एवं नवजीवन प्रदान करने वाली हैं।

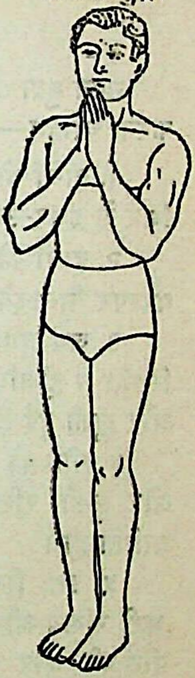
सूर्य नमस्कार की तीन प्रमुख मुद्राएँ

शरीर पर सूर्य-किरणों के तत्व ग्रहण करने में यह मुद्राएँ वहुत हितकर सिद्ध हुई हैं। इनके द्वारा शारीरिक, मानसिक और आत्मिक तीनों प्रकार के लाभ हो सकते हैं। मनुष्य के भौतिक और आध्यात्मिक लाभ में भी इनका अत्यधिक महत्व है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

प्रथम मुद्रा की सरल विधि



१. सूर्य के सामने सीधे खड़े हो जाँय और दोनों पाँवों को परस्पर मिला लें।

२. ध्यान रहे कि खड़े होने में दोनों पाँव, कटि, मेरुदण्ड, गर्दन और शिर आदि सभी अंग समान रूप से सीधे रहें।

३. फिर सभी अंगों को ठीक प्रकार तानने का प्रयत्न कीजिए यहाँ तक कि पाँवों की अँगुलियों से शिर पर्यन्त पूरा शरीर तन जाय।

४. तत्पश्चात् दोनों हाथों को जोड़ लीजिए और उन्हें वक्षस्थल पर इस प्रकार रखिये कि उनकी अंगुलियाँ सीधी तनी रह कर ठोड़ी के निकट लगी रहें तथा अँगूठे कण्ठकूप से लग जाँय।

५. इस स्थिति में रह कर यह भावना करें कि सभी प्राणियों में चैतन्यता का संचार करने वाले भगवान् सूर्य सभी के सुहृद् मित्र, परम कृपालु और सभी जीवों के कल्याण करने में समर्थ हैं। वे मेरा नमस्कार स्वीकार करते हुए, मेरे अंगों का समुचित विकास करें। ऐसी भावना करनी चाहिए।

सूर्य-नमस्कार की विधियों के साथ प्राणायाम का प्रयोग भी किया जाय तो वह अधिक उपयोगी सिद्ध हो सकती है। जिस समय सीधे खड़े होकर हाथ जोड़ने लगें तभी दोनों नासा छिद्रों से श्वास खींच कर भरें और 'ॐ ह्रां मित्राय नमः' का

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

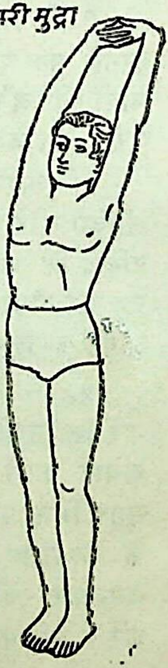
Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

मानसिक जप करते हुए भगवान् भास्कर को सच्चे हृदय से नमस्कार करें।

दूसरी मुद्रा का प्रयोग

उक्त मुद्रा के पश्चात् यह मुद्रा अपेक्षित है। इसे इस प्रकार करना चाहिए—

दूसरी मुद्रा



१. हाथों को ऊपर की ओर लेजाकर शिर के इधर-उधर मिलाये रखिये।

२. हाथों की अँगुलियों को खोलकर परस्पर मिलाइये और गूँथ लीजिये।

३. जब हाथ ऊपर पहुँच कर उक्त स्थिति में होजाँय तब शरीर को पीछे की ओर झुकी हुई स्थिति में तान लीजिये।

४. पीठ को कुछ इस प्रकार पीछे की ओर झुकी रखिये कि शरीर में खम की प्रतीति हो।

५. इस स्थिति में श्वास को पूर्ववत् भरी रखिये और समान रूप से सीधे, किन्तु पीठ की ओर झुकी हुई स्थिति में खड़े रहिये।

६. वक्षस्थल, ग्रीवा और हाथों में अधिक से अधिक तनाव रखने का प्रयत्न कीजिए।

७. अब मन ही मन 'ॐ रवये नमः' का जप करते हुए यही भावना कीजिए कि मेरा कद विकसित हो रहा है तथा इसके साथ भगवान् भास्कर को नमस्कार कीजिये।

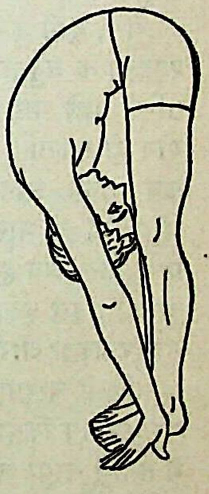
Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

तीसरी मुद्रा में नमस्कार की पूर्णता

उक्त मुद्राओं के पश्चात् इस मुद्रा को करना चाहिए। वस्तुतः यह तीनों मुद्राएं एक-दूसरी से सम्बन्धित हैं, जो कि क्रमशः एक के बाद दूसरी और फिर तीसरी की जाती है। इसकी विधि निम्न प्रकार है—

तीसरी मुद्रा



१. दूसरी मुद्रा में ढील लाइये और हाथों के बन्धन छोड़ दीजिए।

२. फिर धीरे-धीरे दोनों नासा छिद्रों से श्वास को बाहर निकालते हुए आगे की ओर झुकना आरम्भ कीजिये।

३. हाथों को झुकाते हुए शिर को भी झुकाइये। इस स्थिति में शिर घुटनों से सट जायगा।

४. हथेलियों को खोल कर दोनों पाँवों के इधर-उधर धरती पर स्थिरता पूर्वक टिका लीजिए।

५. इस स्थिति में हाथों और पांवों का स्पर्श होता रहेगा और टांगें सीधी एवं तनी हुई रहेंगी। नेत्रों की दृष्टि जांघों के मध्य भाग पर रहनी चाहिए।

६. भगवान् सूर्य का ध्यान करते हुए मन ही मन 'ॐ सूर्याय नमः' का जप करना चाहिए और नमस्कार के साथ यह भावना करनी चाहिए कि मेरे शरीर की कद-वृद्धि होती जा रही है और शरीर का गठन ठीक अनुपात में एवं सुन्दर होता जा रहा है। इस भावना के साथ सूर्य को पुनः नमस्कार करना चाहिए।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

कद बढ़ाने के विशिष्ट व्यायाम

कद बढ़ाने के लिए व्यायाम भी लाभकारी रहते हैं। जिनमें अंगों के प्रसारण और संकुचन की प्रमुखता रहे, वे व्यायाम अधिक हितकर हैं। अथवा जिन व्यायामों से माँस पेशियों और रीढ़ की अस्थि का प्रसार हो सके वे, तथा जिनमें गहरी श्वसन क्रिया की सुविधा हो वे व्यायाम भी उपयोगी रहते हैं। उनमें से कुछ उपयोगी व्यायामों का वर्णन यहाँ किया जाता है—

(१) ऐसी कुर्सी पर बैठ जाइये, जिसका पिछला भाग आवश्यकता के अनुसार पीछे किया जा सके। उसके लिए कुर्सी के तकिये वाले भाग में स्प्रिंग लगे हों तो सरलता से उसका उपयोग हो सकता है। उस कुर्सी पर बैठने के पश्चात् शरीर को खूब तानिये, इतना कि वह नितम्ब के सहारे कुर्सी पर टिका रहे और पीठ का भाग स्प्रिंगदार तकिये के सहारे से पीछे की ओर टिक जाय, अब हाथों को भी ऊपर की ओर शरीर की सीध में तानिये। इस प्रकार तानने के इस अभ्यास से शरीर का रक्त-संचार बढ़ता और उससे कद की भी वृद्धि होती है।

किसी चारपाई पर पीठ के बल लेट कर भी शरीर को तानने का अभ्यास किया जा सकता है। अच्छा हो कि प्रत्येक अवयव में तनाव लाया जाय और थक जाँय तब शरीर को ढीला छोड़ कर शवासन से विश्राम किया जाय। अंगों के विकास के लिए यह क्रिया उपयोगी है।

(२) किसी मुंडेर पर या बक्स पर हाथों को टिका कर उस पर पूरी तरह जोर दें। यहाँ तक कि पूरा शरीर ही हाथों के सहारे धरती से अधर होजाय। यह व्यायाम हाथों की निर्बलता दूर कर उनकी वृद्धि करता है। जब थकान मालुम दे, तब विश्राम करना चाहिए।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

(३) सीधे खड़े होजाइए और फिर टाँगों को फिट-सवाफिट की दूरी पर रख कर दोनों हाथों को आकाश की ओर उठाइये। फिर उन हाथों को ऊपर की ओर इतना तानिये कि टांगों में भी तनाव आने लगे। इसके अभ्यास से हाथ-पाँवों की वृद्धि और उनमें शक्ति का संचार होने लगता है।

(४) किसी दीवार के सहारे खड़े होकर दाँये पाँव को आगे की ओर इतना फैलाइये कि वह धरती से समानान्तर रहे। तत्पश्चात् दांये पाँव को धरती पर टिका कर बांये पाँव को उसी प्रकार फैलाना चाहिए। इस प्रकार यह क्रिया कभी इस पाँव से और कभी उस पांव से क्रम पूर्वक करनी चाहिए। पांवों को सबल, सुपुष्ट और कद के अनुरूप बनाने में इस व्यायाम का उपयोग अत्यन्त हितकर रहता है।

(५) सीधे खड़े होकर केवल एक हाथ को आगे की ओर तानिये। तत्पश्चात् उस हाथ को समानावस्था में लाकर दूसरे हाथ को तानने का अभ्यास कीजिए। इस प्रकार यह क्रिया भी क्रमशः व्युत्क्रम से करनी चाहिए। हाथों को सुदृढ़ और विकसित करने में इसे उपयोगी समझिये।

(६) दोनों हाथों को ऊपर की ओर तान कर उन्हें पृथक्-पृथक् चक्र के समान घुमाने का अभ्यास कीजिए। इससे हाथों के अवयवों का रक्त-संचार नियमित होता है तथा उससे रुका हुआ विकास खुल जाता है। अभिप्राय यह है कि अंगवृद्धि रुक गई हो तो इससे होने लगती है। परन्तु, इसकी क्रिया के समय यह ध्यान रखना आवश्यक होता है कि किसी प्रकार का झटका न लगे।

(७) धरती पर सीधे खड़े होकर ऊपर की ओर उछलिये। जितनी देर इसका अभ्यास सरलता से कर सकें, उतनी ही देर

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

कीजिए। यह सर्वांग को सबल और विकसित करने वाला अच्छा व्यायाम है।

(८) सीधे खड़े होकर दोनों हाथों को कमर से लगा लीजिए अर्थात् उन्हें नितम्बों से ऊँचे रखिये और फिर शरीर को दाँयी-बांयी ओर शीघ्रता पूर्वक घुमाइये। इससे सर्वांग सुपुष्ट होता है।

(९) सीधे खड़े होकर शरीर को तानिये और दोनों हाथों को शिर के पीछे की ओर लेजाकर उन पर शिर को सहारा दीजिए और तनी हुई स्थिति में रखिये। यह व्यायाम ग्रीवा के लिए लाभप्रद है।

(१०) सीधे खड़े रह कर गर्दन को बाँये से दांये और दांये से बाँये घुमाइये। जब तक थकें नहीं तब तक इसे क्रम पूर्वक कीजिए। यह व्यायाम ग्रीवा को सुगठित और कण्ठस्वर को सुरीला बनाने में उपयोगी है।

(११) धरती पर कुछ बिछा कर अंगों को समान रखते हुए बैठिये, दोनों नासाछिद्रों से धीरे-धीरे, किन्तु लम्बा श्वास खींजिए, जितनी देर रोक सकें उतनी देर रोक कर नासापुटों द्वारा ही धीरे-धीरे निकाल दीजिए। श्वास-क्रिया का यह व्यायाम बहुत उपयोगी है।

(१२) दीर्घ श्वास-प्रश्वास वाले प्राणायाम के लिए यदि कोई निश्चित समय न दे सकें तो उसे चाहे जब, चाहे जितनी बार स्वाभाविक रूप से कर सकते हैं। श्वास को धीरे-धीरे लेने का अभ्यास डालिये और धीरे-धीरे छोड़ने का, उसके बाद खींचे हुए श्वास को भीतर रोकने का भी अभ्यास करना चाहिए। फिर तो स्वतः ही चाहे जब पूरक, रेचक और कुम्भक की क्रिया होने लगती है।

—:—

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

उपसंहार

आनुपातिक कद और सन्तुलित भोजन

आनुपातिक कद का होना सन्तुलित भोजन पर निर्भर करता है, यह हम पहले भी कह चुके हैं। स्पष्ट देखा जाता है कि सभी का कद एक समान नहीं होता, किसी का कम तो किसी का अधिक, और यह असमानता विभिन्न परिवारों में ही नहीं, एक परिवार के सदस्यों में भी पायी जाती है।

यदि कद के उचित अनुपात पर ध्यान दें तो पायेंगे कि वर्तमान समय में पुरुष की औसतन ऊँचाई सवा पांच से छः फिट तक और स्त्रियों की पाँच फिट दो इन्च से पौने छः फिट तक है। परन्तु यह स्तर भी कोई स्थायी नहीं है। दिन पर दिन ऊँचाई घटती जा रही है। यदि उसका घटाव रोकने में उचित उपाय न किये गए तो मनुष्यों की लम्बाई धीरे-धीरे इतनी घट जायगी कि मनुष्य नाटा (बौना) दिखाई देने लगेगा।

एक वैज्ञानिक सिद्धान्त है कि जहां वर्ष में छः ऋतुओं का आगमन होता हो, बहाँ क्षारीय रक्त और अम्लीय रक्त का अनुपात क्रमशः साठ और चालीस होगा। यदि किसी कारण से उक्त अनुपात में कुछ परिवर्तन होजाता है तो मनुष्य को रोग तो नहीं घेरते, परन्तु उसका शारीरिक विकास रुक जाता है और ऊँचाई भी कम होजाती है।

स्वास्थ्य और कद की दृष्टि से देखें तो स्पष्ट होजायगा कि उन्हें ठीक करने के लिए एक दृढ़ निश्चय की अपेक्षा होती है। यदि मनुष्य चाहे तो उसमें बहुत कुछ सफलता भी मिल सकती है। परन्तु उस स्थिति में निर्बल यकृत विशेष रूप से दोषी होता

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

है। भोजन के परिपाकार्थ यकृत अपने अवस्थान से ही यूरिया नामक पदार्थ को समुचित मात्रा में उत्पन्न करता है। यकृत ही डेक्सट्रोज नामक पदार्थ को एकत्रित करने में सहायक है। यह डेक्सट्रोज एक ऐसा पदार्थ है, जिससे आवश्यक होने पर शक्ति प्राप्त होती है।

उक्त कथन का अभिप्राय यही है कि शरीर को सबल और समुचित रूप से विकसित बनाने के लिए यकृत का सबल होना आवश्यक है। यदि यकृत निर्बल है तो शरीर में सबलता नहीं आ सकती। क्योंकि यकृत के निर्बल रहने की अवस्था में शरीरस्थ पिट्यूटरी, थायराइड एवं अग्न्याशय की प्रमुख ग्रन्थियां निष्क्रिय होती हुई शरीर के विकास में बाधक सिद्ध होती हैं।

यकृत को सबल या निर्बल बनाने में भोजन की निर्भरता स्वीकार करनी होगी। अच्छे पौष्टिक किन्तु सादा भोजन से यकृत को ठीक अवस्था में रखा जा सकता है। परन्तु अम्लप्रधान भोजन कद को समुचित अनुपात में विकसित नहीं होने देता। भारत में ही देखिये आसाम, उड़ीसा, बंगाल आदि में चावल और मछली को ही प्रमुख भोजन मानते हैं, जो कि अम्ल प्रधान है और इसीलिये वहां के निवासी छोटे कद के रह जाते हैं।

यही बात दक्षिण के निवासियों के विषय में कही जा सकती है। वहां भी मछली और चावल का प्रयोग किया जाता है, इसलिए उधर भी मनुष्यों की लम्बाई कम ही रहती है। परन्तु भारत के मध्य भाग और पश्चिम भाग में मछली की कमी है, इसलिए शाकाहार का अधिक प्रचलन है। भोजन में दूध, फल, शाक-सब्जी आदि की प्रचुरता रहने के कारण इधर लम्बाई अधिक देखी जाती है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

लेपलेंडर्स सेमोयेडीस आदि जंगली जातियां मछली ही नहीं, भेड़िये, चीते आदि का माँस भी खूब खाती हैं, इसलिए उनका औसत कद चार फिट रहता है। उनमें ऐसे मनुष्य बहुत ही कम होंगे जिनकी लम्बाई पौने पाँच फिट तक भी पहुँचती हो। चीन के पूर्वी और दक्षिणी प्रदेशों में मछली अधिक होती है, क्योंकि वे प्रदेश समुद्र से घिरे हुए हैं। उनके निवासी मछली पर ही अधिक निर्भर रहने के कारण कम लम्बे होते हैं। जब कि चीन के ही उत्तरी और पश्चिमी प्रदेशों के व्यक्ति मछली की कमी के कारण मत्स्याहार कम करते हैं, इसलिए उनकी लम्बाई अधिक होती है।

जापान के लोग यद्यपि मांसाहार कम और दूध-फल आदि का आहार अधिक करते हैं, फिर भी उनके भोजन में आधे से अधिक भाग मछली और चावल से युक्त होता है, इस कारण उनका रक्त भी अधिक अम्लीय होजाता और वे छोटे कद के रह जाते हैं।

अरब और अफगान के निवासी अधिक लम्बे और बलवान होते हैं। यह लोग सूखे मेवे, फल एवं दूध आदि का सेवन अधिक करते हैं। वहाँ जंगल और नदी आदि का अभाव होने के कारण मांस, मछली आदि खाने का अवसर कम रहता है। इसीलिए उनकी औसत लम्बाई छः फिट रहती है।

उनसे भी अधिक लम्बाई के मनुष्य पूर्वी अफ्रीका की वातूसी जाति के होते हैं। उनका आहार भी फल, सोयाबीन, दूध आदि की अधिकता से युक्त होता है। यह जाति संसार की सभी मनुष्य जातियों में अधिक लम्बे कद की और सबल होती है। इनमें छः फिट से कम लम्बाई का मनुष्य तो होता ही, नहीं वरन् औसत कद सात फिट का माना जाता है। उनमें बहुत से

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

व्यक्ति तो सवा सात फिट या उससे भी कुछ अधिक लम्बे कद के पाये जाते हैं।

इस प्रकार यह सिद्ध होता है कि भोजन का हमारे शरीर के कद और बल पर बहुत प्रभाव पड़ता है। संसार के विभिन्न देशों और वहां की जातियों के आहार और औसत कद के विषय में पूर्ण जानकारी होने पर यही तथ्य प्रकट होता है कि माँस, मछली, दाल, अण्डे आदि अम्ल प्रधान आहार का प्रयोग करने वाले मनुष्य उन मनुष्यों की अपेक्षा कम लम्बे होते हैं, जिनके भोजन में दूध, फल, शाक-सब्जी, मेवे आदि की अधिकता होती है। प्रकृति ने मनुष्य के लिए प्राकृतिक आहार के रूप में फलादि की उत्पत्ति की है तो उसे उसके सेवन से लाभ उठाना चाहिए। जो लोग इस तथ्य पर ध्यान नहीं देते उनका शारीरिक विकास अपनी आनुपातिक स्थिति तक नहीं पहुँच पाता।

स्वस्थ मनुष्य को ही शरीर की औसत लम्बाई प्राप्त हो सकती है। और स्वस्थ रहने के लिए स्वास्थ्य-रक्षा के नियमों का पालन आवश्यक होता है। उन नियमों में स्वच्छ वायु का सेवन, अंग-संचालनार्थ भ्रमण, व्यायाम आदि अपेक्षित हैं। खुले स्थान में रहना, शरीर पर धूप पड़ने देना आदि ऐसे सुलभ साधन हैं, जिनके द्वारा बिना कुछ व्यय किये बहुत कुछ लाभ उठाया जा सकता है।

आयुर्वेद का मत है—'आयुः सत्व बलारोग्य सुख प्रीति विवर्द्धना:' अर्थात् 'श्रेष्ठ आहार ही आयु, बल, आरोग्य, सुख और प्रीति को बढ़ा सकता है। इसलिए अपने आहार पर विशेष ध्यान देना चाहिए। यह भी अत्यन्त आवश्यक है कि दिनचर्या पूर्ण रूप से नियमित रखी जाय। क्योंकि स्वास्थ्य पर आहार और विहार दोनों का ही प्रभाव पड़ता है।

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida

अत्यन्त उपयोगी प्रकाशन

Digitized by Agamnigam Foundation, Chandigarh

१—योग चिकित्सा २ खण्ड	...	११)५०
२—प्राणायाम के असाधारण प्रयोग	...	५)७५
३—योगासन से रोग निवारण	...	५)[illegible]
४—सूर्य नमस्कार से रोग निवारण	...	[illegible]
५—अष्टाङ्ग योग सिद्धि	...	५)[illegible]
६—अष्टाङ्ग योग रहस्य	...	५)[illegible]
७—हठयोग प्रदीपिका	...	४)
८—घेरंड संहिता	...	३)५०
९—शिव संहिता	...	३)
१०—गोरक्ष संहिता	...	३)
११—वृहद् शिव स्वरोदय	...	३)५०
१२—सौ वर्ष तक स्वस्थ रहें	...	३)
१३—हिंप्नोटिज्म (सम्मोहन विज्ञान)	...	५)५०
१४—मरने के बाद	...	४)५०
१५—सरल प्राकृतिक चिकित्सा विधान	...	५)
१६—सरल घरेलू चिकित्सा	...	४)५०
१७—भोजन से स्वास्थ्य	...	४)५०
१८—ब्रह्मचर्य की प्रचण्ड शक्ति	...	३)
१९—शक्ति सम्राट कैसे बनें?	...	३)५०
२०—दृष्टान्त सरित सागर	...	८)५०
२१—चिन्तायें कैसे दूर हों?	...	३)५०
२२—देवता कैसे बनें?	...	३)५०
२३—सुन्दर कैसे बनें?	...	३)५०
२४—धनवान कैसे बनें?	...	४)५०
२५—चाणक्य नीति	...	२)२५
२६—भर्तृहरि शतक त्रय	...	१)६५

प्रकाशक:-संस्कृति संस्थान, ख्वाजा कुतुब, वेदनगर,
बरेली-२४३००१ (उ० प्र०)

Adv. Vidit Chauhan Collection, Noida